

### 3. Kyu (brauner Gürtel)

#### **Kihon**

1. ZK ⇒ 5 x Oi-Zuki / r Gedan-Barai / v Oi-Zuki (Wendung)
2. ZK ⇒ 5 x Gyaku-Zuki / Kizami-Zuki (im Stand) / Gyaku-Zuki (aus Kamae)
  
3. KK ⇐ 5 x Age-Uke / Mae-Ashi-Geri / ZK Gyaku-Zuki
4. ZK ⇒ 5 x Uchi-Ude-Uke / Gyaku-Zuki / Kizami-Zuki (Wendung)
  
5. ZK ⇒ 5 x Mae- Mawashi-Geri / Ushiro-Geri (Wendung)
6. KB ⇔ 2 x Yoko-Geri-Keage (Beistellschritt) / Kekomi (Beistellschritt) (nach Wendung zwei mal zurück)
7. ZK ⇒ 5 x Ura-Mawashi-Geri / Gyaku-Zuki oder, alternativ 5 x Ashi-Barai (hinteres Bein) / Gyaku-Zuki

#### **Kata**

##### **Tekki Shodan**

**Anwendung:** Es sind zwei Verteidigungs-Anwendungen mit Partner aus dem Kihon-Programm und Bunkai aus der Kata Tekki Shodan zu zeigen.

#### **Kumite: Jiyu-Ippon**

	<b>Tori</b> (Angreifer)	<b>Uke</b> (Verteidiger)
<b>Ausgangsstellung</b>		freie Seitenwahl aus Kamae
<b>Bewegung</b>	Yori-Ashi	Frei
<b>Ablauf</b>	2 x Kizami-Zuki Jodan (re/li)	Abwehr und Gegenangriff sind frei.
	2 x Gyaku-Zuki Chudan (re/li)	Es sind Yori-Ashi (Gleitbewegung) und Kai-Ashi (Schritt) zu zeigen.
	2 x Mae-Geri Chudan (re/li)	Der Gegenangriff wird zu Kamae zurückgenommen.
	2 x Mawashi-Geri (re/li)	
	2 x Ushiro-Geri Chudan (re/li)	

#### **Jiyu-Kumite**