

### 3. Kyu (Brauner Gürtel)

#### Kihon

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

#### Kata

##### **Tekki Shodan**

#### Anwendung

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

#### Kumite

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

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

##### **Jiyu-Kumite**