

### **3. Dan (Schwarzer Gürtel)**

#### **Kihon**

1. - 4. Kombinationen nach Ansage des Prüflings (siehe Kommentar/Anwendung unten)
5. - 8. nach Wahl und Ansage der Prüfer

#### **Kommentar zu Kihon 1.-4.**

Dem Prüfling soll die Gelegenheit gegeben werden, Techniken selbst zu wählen, die seine **Stärken** durch das Grundschulprogramm für den 3. Dan zeigen.

#### **Kata**

**Tokui Kata** frei, nicht eine bisher gezeigte Kata

**1 Shitei Kata** aus Sochin, Kanku-Sho, Gojushiho Sho, Jitte, Kanku Dai

#### **Anwendung**

Es sind vier Verteidigungs-Anwendungen mit Partner aus dem eigenen Kihon-Programm zu zeigen, ebenso vier Bunkai-Anwendungen aus der gewählten Tokui Kata.

#### **Kumite**

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

nach Wahl und Ansage der Prüfer

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