

**3.Kyu brauner Gürtel****Kihon**

- 
- |    |    |   |  |
|----|----|---|--|
| 1. | ZK | ⇒ | Ren-Zuki (Jodan - Chudan)  |
| 2. | ZK | ⇐ | Age-Uke / Mae-Geri (hinten absetzen) / Gedan-Barai/Gyaku – Zuki        |
| 3. | ZK | ⇒ | Oi-Zuki Jodan ⇐ Gedan Barai ⇒ Oi-Zuki Chudan                           |
| 4. | KK | ⇐ | Morote-Uchi-Ude-Uke / ZK Shuto- Uchi Jodan (vorderer Arm) / Gyaku-Zuki |
| 5. | ZK | ⇒ | Soto-Ude-Uke / KB Yoko-Empi / Yoko-Uraken Jodan/ ZK Gyaku-Zuki         |
| 6. | KK | ⇐ | Shuto-Uke / Yoko-Geri Kekomi ( vorderes Bein ) / ZK Gyaku-Tate-Nukite  |
| 7. | ZK | ⇒ | Mae-Ashi-Geri /Mawashi - Geri  |
| 8. | ZK | ⇒ | Ushiro - Geri  |
| 9. | ZK | ⇒ | Yoko-Geri Kekomi/ Gyaku-Mae-Empi                                       |

**Kata****Tekki Shodan**

Heian Shodan bis Godan können nach Wahl des Prüfers geprüft werden.

**Bunkai**

Kenntnis der Anwendung aller Techniken der Heian Godan

**Praktische Demonstration eines** Ablaufes (mehrere Techniken) der Heian Godan nach Wahl des Prüflings.

**Kumite (3. Kyu)****Jiyu Ippon Kumite** ( alle Angriffe jeweils 2x )

	<b>TORI</b>		<b>Uke</b>
<b>Ausgangsstellung</b>	Freie Seitenwahl aus Kamae		Freie Seitenwahl aus Kamae
<b>1. Bewegung</b>	Schritt vor		frei
<b>Ablauf</b>	1. Oi-Zuki Jodan	⇒	Abwehr und Gegenangriff sind frei. Es ist (Suri-Ashi Gleitbewegung) und Kai-Ashi (Schritt) zu zeigen. Der Gegenangriff wird zu Chudan Kamae zurückgeschnappt.
	2. Oi-Zuki Chudan	⇒	
	3. Mae-Geri Chudan	⇒	
	4. Ushiro-Geri Chudan	⇒	

## Partnerübung zum Freikampf

	<b>TORI</b>		<b>UKE</b>
<b>Ausgangsstellung</b>	Gleichseitige Ausgangsstellung		Beide links oder rechts vor
<b>1. Bewegung</b>	Suri-Ashi	⇒	Suri-Ashi
<b>Ablauf</b>	Kizami-Zuki Jodan Seitenverkehrte Ausgangsstellung Uraken-Jodan		De-Ai mit Te-Nagashi-Uke und Gyaku-Zuki Chudan De-Ai mit Te-Nagashi-Uke und Gyaku-Zuki Chudan