

3. Kyu – 1. Braungurt



Kihon

1. ZK vor Ren-Tsuki
2. SD vor Chudan Hiji-Ate / Gyaku-Age-Hiji-Ate Jodan
3. ND rück Chudan Mae-Hiji-Ate
4. ZK vor Ushiro-Hiji-Ate
5. KB vor 45° Oroshi-Hiji-Ate
6. ZK vor Jodan-Uke / Mae-Geri hinten absetzen / Gedan-Barai in KK zurück / Gyaku-Tsuki in ZK
7. ZK vor Oi-Tsuki Jodan / rück Gedan-Barai / vor Oi-Tsuki Chudan
8. ZK vor Mawashi-Geri Jodan (3x beide Seiten)
9. ZK vor Kakato-Geri Gedan
10. ZK vor Kakato-Geri Jodan

Kata

Gekisai-Dai + Sanchin-no-Kata

(Alle vorherigen Katas können überprüft werden!)

Kumite

Je 2x Rechts und 2x Links Freie Verteidigung

1. Angriff Oi-Tsuki Jodan
2. Angriff Oi-Tsuki Chudan
3. Angriff Mae-Geri Chudan
4. Angriff Ushiro-Geri Chudan

Selbstverteidigung / Fitness

1. Abwehr von Messerangriffen (Oben, Gerade, Unten)
2. 35 Liegestützen + 40 Sit-ups + 35 Kniebeugen mit Mae-Geri
3. 3 bis 5 mal freies Kämpfen /1. + 2. Kyokushin-Kumite Form