

### 3. Dan

#### *Kihon*

Ogni tecnica va eseguita 5 volte

1. Avanzando Kizami – Zuki / Gyaku – Zuki / Choku – Zuki /  
Oi – Zuki / Gyaku – Zuki  
(Gohon Renzoku Oi-Komi – 5 Tsukis 1 passo con Yori-Ashi) Jiyu – Kamae
2. Avanzando Kizami – Zuki / Mae – Geri / Oi -Zuki Jiyu – Kamae
3. Avanzando Age – Empi in Kokutsu-Dachi / Yoko – Empi in Kiba-Dachi /  
Mawashi – Empi in Zenkutsu-Dachi (Cambio posizione sul  
posto)
4. Avanzando Gyaku Mawashi – Geri / Mawashi – Geri  
(Gleiches Bein) Jiyu – Kamae
5. Avanzando Ura Mawashi – Geri / Gyaku – Zuki Jiyu – Kamae
6. Avanzando Mae – Geri / Oi – Zuki / Mawashi – Geri / Uraken/  
Ushiro – Geri / Gyaku – Zuki Jiyu – Kamae
7. Standübung Mae-, Yoko-, Ushiro-, Mawashi - Geri Jiyu – Kamae

#### Kumite

Jiyu – Kumite o Okuri Jiyu – Ippon Kumite

Angriff Oi – Zuki Jodan Oi- Zuki Chudan Mae Geri Mawashi – Geri  
Ushiro - Geri  
(portare il partner)

#### *Kata*

Tokui Kata

Shitei Kata Jion, Bassai Dai, Empi oder Kanku Dai