

3.KYU (SAN-KYU) – Rjavi pas z eno črno črto

KIHON

Tehnike se izvajajo iz položaja **Zenkutsu-dachi gedan-barrai gamae**.

1. , Ren-tsuki (ZD) - mawatte
2. , Ren-tsuki (ZD) - mawatte
3. , Age-uke (ZD) / zadnji Mae-geri / Gyako-tsuki
4. * Age-uke (ZD) / zadnji Mae-geri / Gyako-tsuki
5. , Yokomawashi uraken-uchi (ZD) / Gyako-tsuki
6. * Yokomawashi uraken-uchi (ZD) / Gyako-tsuki
7. , Uchi-uke (KCD) / Kizami-tsuki (KCD) / Gyako-tsuki (ZD)
8. * Uchi-uke (KCD) / Kizami-tsuki (KCD) / Gyako-tsuki (ZD)
9. , Uchi tettsui-uchi (KBD) / Gyako-tsuki (ZD)
10. * Uchi tettsui-uchi (KBD) / Gyako-tsuki (ZD)
11. , Shuto-uke (KCD) / Tsugi-ashi Kizami mae-geri / Gyako nukite-uchi (ZD) - mawatte
12. , Shuto-uke (KCD) / Tsugi-ashi Kizami mae-geri / Gyako nukite-uchi (ZD) - mawatte

Tehnike se izvajajo iz položaja **Zenkutsu-dachi gard gamae**.

13. , Mawashi-ren-geri chudan-jodan (ZD) – mawatte
14. , Mawashi-ren-geri cudan-jodan (ZD) – mawatte
15. , Yoko-geri kekomi (ZD) / Gyako-tsuki – mawatte
16. , Ura mawashi-geri (ZD) - mawatte

Tehnike Stabilnosti se izvajajo iz položaja **Heisoku-dachi gard gamae**.

17. / Mae-geri / Ushiro-geri (hidari in migi)

Tehnike Kime waze se izvajajo iz položaja **Fudo-dachi gard gamae**.

18. / Gyako-tsuki (ZD) (hidari in migi)

KUMITE

19. **Jiyu-ippou kumite**. Obrambe 1. način, hidari in migi. Napadi: Oi-tsuki jodan, Oi-tsuki chudan, Mae-geri chudan, Yoko-geri kekomi chudan, Mawashi-geri Jodan
20. **Jiyu kumite**.

KATA

21. Obvezna kata: **BASSAI-DAI**
22. Obvezna kata: **TEKKI-SHODAN**

, - naprej * - nazaj / - na mestu