

3. Dan

Vorbereitung : Wartezeit 3 Jahre, beginnend mit der Prüfung zum 2. Dan. Einreichung der selbsterstellten Kata in grafischer Form. Erläuterung und grafische Darstellung der Katabunkai. Teilnahme als Beisitzer für Kyu- oder Danprüfungen innerhalb der letzten 12 Monate.

Kihon:

- 1.) Kizami Zuki, Gyaku Zuki, Oi Zuki, Gyaku Zuki
- 2.) Mae Geri chudan - jodan, Yoko Geri chudan - jodan, Mawashi Geri chudan - jodan, Ura Mawashi Geri chudan - jodan, Ushiro Geri chudan - jodan
- 3.) Mae Geri, Yoko Geri, Mawashi Geri, Ura Mawashi Geri, Ushiro Geri, 180° Wendung mit Kizami Mawashi Geri Tobi Geri (kurze Schritte / Kombination ca. 1 Meter, keine Mae oder Yoko Tobi Geri)
- 4.) Wahl einer Kombination von **10 Techniken durch die Prüfungskommission**

Kata :

- 1.) Kata von 30 Techniken (**links, 3 x Bunkai, langsam u. schnell**)
- 2.) Heian Sandan (**von der letzten zur ersten Technik**)
- 3.) Bassai Sho (**rechts, 2 x Bunkai**)
- 4.) Kanku Sho (**links, 2 x Bunkai**)
- 5.) Gangaku (rechts, 2 x Bunkai)
- 6.) Sochin (links, 2 x Bunkai)
- 7.) Chinte (links 2 x Bunkai)
- 8.) Jitte (rechts, 2 x Bunkai)
- 9.) Tomari Bassai (links, 2 x Bunkai)
- 10.) Kenntnis von Pinan Shodan, Pinan Nidan, **Pinan Sandan**, Pinan Yondan, Pinan Godan
- 11.) Kenntnis einer der folgenden Kata, und deren Bunkai: Bassai, Seipai, Seienchin, **Shisochin** oder Kururunfa

Kumite :

Goshin Kumite 1 bis 5 (**je 2 Kombinationen = 10 K**)

1 Minute freies Kumite (Jiyu Kumite)

4 Formen der Kumite-Kata von Azato (**4 Formen**)

Kampfrichter :

- 1.) **Kampfrichter komplett – 3 Situationen**