

3 KYU

Brązowy

KIHON:

- Sanbon-zuki, ZD,
- Age-uke, Gedan-barai, Soto-uke (wszystkie bloki tą samą ręką), Gyaku-zuki, ZD,
- Oi-zuki, Gyaku-zuki, (ta sama ręką) Gedan-barai, Uraken-uchi, Gyaku-zuki, ZD,
- Kizami mae-geri, Mae-geri (noga do przodu), Gedan-barai, Gyaku-zuki, ZD,
- Gosok-uke (skrócenie pozycji), RD, Kizami-zuki, Gyaku-zuki, ZD,
- Ura-zuki (ch) z przejściem do przodu, RD, ta sama ręka Kizami-zuki (pozycja przejściowa), Gyaku-zuki, ZD,
- Kizami-mawashi-geri, Mawashi-geri, ZD,
- Mae-geri (ch), ta sama noga mae-geri(j), ZD,
- Ushiro-geri (do tyłu), ZD,
- Shuto uke (do przodu), przez plecy Shuto-uke, do tyłu Shuto-uke, KkD,
- Yoko-tetsui-uchi (usa), Uraken-uchi, Kagi-zuki, KD,
- Kizami-zuki, Gyaku-zuki, ZD, Shuto-uke, Mae-ashi-geri, KkD, Gyaku-zuki, ZD,
- Asibara, Kizami-zuki, Gyaku-zuki, ZD.

KUMITE:

- Tori: Kizami-zuki, Gyaku-zuki -> Uke: Gosoku-uke, Kizami-zuki, Gyaku-zuki, ZD,
- Tori: Mae-geri, Mawashi-geri -> Uke: Gedan-barai, Haishu-uke, Gyaku-zuki, ZD,
- Tori: Oi-zuki (j), Gyaku-zuki (ch) -> Uke: Uchi-uke (z krokiem do tyłu), ta sama ręka Gedan-barai, Gyaku-zuki, ZD,
- Tori: Kizami-zuki, Gyaku-zuki -> Uke: dowolna obrona i kontra,
- Tori: Mawashi-geri -> Uke: dowolna obrona i kontra,
- Kumite-wolna walka - trzy walki.

KATA:

- Heian 1-5,
- Ni no kata,
- Basai-dai.

ĆWICZENIA OGÓLNOROZWOJOWE:

- pompki 45, przysiady 50, brzuszki 40,
- tor przeszkód, przeskoki przez płotki, drabinka koordynacyjna,
- przewrót w przód, pad w tył, pad w przód, pad w bok,
- skoki na skakance 60s, bieg na 1km.