

## Prüfungsprogramm 3. Dan

Angriff		Technik	Erläuterungen
<b>TACHIWAZA</b>			
Katatori Menuchi	1	Ikkyo bis Yonkyo	1. Tenkan Tenshin, Uchinote: Omote 2. Tenkan Tenshin, Katanote: Omote
Shomenuchi	2	Koshiguruma und Chinshin Koshiguruma	
	3	Seoiguruma und Chinshin Handachi Seoiguruma	
	4	Ipponseoinage und Teguruma	
	5	Jiyuwaza	
Katatatori Aihanmi	6	Shihonage	Tenkan Tenshin Sabaki, Kamihanen und Shimohanen
	7	Kotegaeshi und Iriminage	Verschiedene
Katatatori Gyakuhanmi	8	Jiyuwaza	
Ryotetori	9	Jyujimusubi Shihonage	Verschiedene
	10	Tekubigaeshi Shihonage	Verschiedene
	11	Torifune Kokyunage	dann andere Kokyunage
Munetori	12	Hijikime Osae	dann Jiyuwaza
Katate Ryotetori	13	Genkeikokyunage	Irimi Ashi, Tenshin Ashi, Tenkan Ashi
	14	Kaitenkokyunage	} Futaritori
	15	Shihonage	
	16	Karamiosae (Theorie Ikkyo bis Yonkyo)	
	17	Futaritori andere	
Ushiro Ryotetori	18	Tenchinage und Genkeikokyunage	1. Tenshin Maeashi Irimi, Jodan und Chudan 2. Tenshin Ushiroashi Irimi, Jodan und Chudan
Ushiro Kubijime	19	Shihonage und Sankyo	
	20	Jiyuwaza	
Katatori Menuchi	21	Kokyunage	Verschiedene
	22	Jiyuwaza	
Chudantsuki	23	Iriminage und Kiriotoshi	
	24	Tenchinage und Genkeikokyunage	
	25	Jiyuwaza	
Yokomenuchi	26	Iriminage und Kotegaeshi	1. Ushiroashi Irimi Tenkan, Tatakiotoshi 2. Maeashi Irimi, Chudan Kuzushi
	27	Shihonage und Ikkyo	1. Maeashi Irimi, Jodan Kuzushi 2. Ainuke
	28	Shihonage, Kotegaeshi, andere	1. Tori: Maeashi Irimi Tenkan, Mikiri Sabaki, dann Jiyuwaza 2. Uke: Angriff rechts-links oder rechts-rechts (Gyaku-Yokomenuchi)
	29	Jiyuwaza	Taninzutori
Katatatori Aihanmi	30	Ikkyo bis Yonkyo	1. Tenkan Tenshin: Omote 2. Irimi Tenkan Tenshin: Ura
Katatatori Gyakuhanmi	31	Ikkyo bis Yonkyo	1. Irimi Tenkan Tenshin: Omote 2. Tenkan Tenshin: Ura
Buki	32	Bukidori	Tantotori, Tachitori, Jotori und Josabaki