

3.Dan – Svart belte (Fra fylte 21 år)

Etternavn:* _____ Fornavn:* _____ Alder:* _____

Dagens grad: 2. Dan Ny grad: _____ Eksaminator: _____

Kihon (All from jiyu kamae)	-	+	
Kizami-zuki, gyaku-zuki, choku-zuki, oi-zuki, gyaku-zuki (gohon renzoku oi-komi - 5 tsuki one step plus yori-ashi). Mawatte			
Step forward age-enpi uchi in kokutsu-dachi, mawashi-enpi uchi in zenkutsu-dachi, yoko-enpi uchi in kiba-dachi. Mawatte			
Step forward gyaku mawashi-geri, mawashi-geri (same leg). Mawatte			
Step forward ura mawashi-geri, gyaku-zuki. Mawatte			
Step forward mae-geri, oi-zuki, mawashi-geri uraken-uchi, ushiro-geri gyaku-zuki.			
Facing Examiner. Mae-geri, yoko-geri, ushiro-geri, mawashi-geri. Left and right sides			

Kata	-	+	
Tokui kata:			
Eksaminator velger fra: Bassai-dai, Kanku-dai, Jion, Enpi			

Kumite	-	+	
Jiyu-kumite.			

Kommentar	-	+	
Dachi (Stillinger)			
Kiai (Skrik)			
Tsuki/Uchi (Slag)			
Uke (Blokker)			
Zanshin (Konsentrasjon)			
Maai (Avstand)			
Kime (Låsing)			