3. Dan

Pulheim, 29.12.2018

*Nagewaza*

2. Form Technik frei
5. Form Technik frei
13. Form Technik frei

*Osaewaza*

2. Form Osaewaza Technik frei
10. Form Ikkyō omote & ura waza
10. Form Nikyō omote & ura waza
10. Form Sankyō omote & ura waza
10. Form Yonkyō omote & ura waza

*Hanmihantachiwaza (falls nur stehen)*

2. Form Technik frei 9. Form Technik frei
15. Form Technik frei 15. Form Technik frei

*Suwariwaza*

5. Form Ikkyō omote & ura waza (gutes Tempo, gemeinsam mit Partner bewegen)
5. Form Technik frei

*Jōdori*

7. Form Technik frei, Jō abnehmen (Uke hat Jō)
1. Form Technik frei (Tori hat Jō)
2. Form Technik frei (Tori hat Jō)
Kumijō 1 – 6
25er Kata mit Partner (Uke/Tori wechseln)

*Taninzūwaza*

Randori mit vier Uke