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