3. Dan

Pulheim, 29.12.2019

*Nagewaza*

5. Form Shōmenuchi Technik frei
9. Form Katate-ryōtedori Technik frei
10. Form Ryōtedori Technik frei
13. Form Ushiro-ryōtedori Technik frei
16. Form Ushiro-katatekubishime-katatedori Technik frei

*Hanmihantachiwaza*

2. Form Gyakuhanmi-katatedori Shihōnage
2. Form Gyakuhanmi-katatedori

*Suwariwaza*

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

*Jōdori*

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

*Taninzūwaza*

Randori mit vier Uke