

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-katatedori	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