

6.7 3. kyu (Braungurt)

Wartezeit mindestens 7 – 9 Monate

Der Baum hat feste Borke

Der Lehrer sieht den Beginn selbständigen Lebens

Der Schüler sieht, fest geworden, den ersten Gipfel in der Ferne

<u>Kihon</u>	1	H.GK.	▶ sanbonzuki (J.C.C.) ◀ J. ageuke ■ maegeri (ushiro-ashi) hinten abstellen mit ■ C. gyakuzuki 2x yame, dann M.GK. gleiche Übung 2x, yame
	2	H.GK.:	▶ M.C. soto(ude)uke ■ H.C. gyakuzuki ▶ H.C. tetsui-uchi in kiba dachi (auf Schulterhöhe) ■ M.C. gyakuzuki in zenkutsu dachi 2x, dann ⊇ und gleiche Übung 2x, ⊇ yame
	3	H.SUK.:	▶ M.C. shutouke in kokutsu dachi ■ M.C. kizami maegeri (mae-ashi) ■ H.C. (gyaku) nukite in zenkutsu dachi ■ M.C. shutouke in kokutsu dachi
	4		◀ C. uchi(ude)uke ■ maegeri (ushiro-ashi) und hinten abstellen mit ■ J.kizamizuki ■ C. gyakuzuki, yame
	5	H.GK.:	▶ M.J. oizuki ■ H.C. gyakuzuki ■ H.C. maegeri (ushiro-ashi) und hinten abstellen mit ■ M.G. barai ■ M.C. gyakuzuki (in C. gyakuzuki bleiben) ⊇ dann
	6	H.GK.:	▶ M. maegeri ▶ H.J. yokogeri kekomi ■ M.C. gyakuzuki ■ H.C. barai (während des geri in G. barai bleiben) 2-3x ⊇ andere Seite 2-3x, yame ⊙
	7	KBK. mit Gesicht zum Prüfer:	▶ H. yoko geri keage (3-5x) ⊇ ▶ M. yoko geri keage (3-5x) ⊇ yame
	8	KBK. mit Gesicht zum Prüfer	▶ H. yoko geri kekomi (3-5x) ⊇ ▶ M. yoko geri kekomi (3-5x) ⊇ yame
	9	H.JK.	▶ ushirogeri ⊇
	10	H.GK.:	▶ M.C. maegeri ▶ H.J. mawashi geri (während des geri in G. barai bleiben) 3x ⊇ andere Seite, yame ⊙
	11	H.JK. (mit Gesicht zum Prüfer):	▶ suri ashi: J. kizamizuki (zurückziehen) ■ C. gyakuzuki (und JK.) jedes Mal kiai 5x dann andere Seite 5x, yame ⊙