

## Dan-Grade

### **3. Dan**      **schwarzer Gürtel**

#### **Kihon**

- 1. - 4.            Techniken nach Ansage des Prüflings (siehe Kommentar unten)
- 5. - 7.            Überprüfung aus dem gesamten Programm bis 2. Dan
- 8. - 9.            nach Wahl und Ansage der Prüfer

#### **Kata**

**Tokui Kata**    frei, nicht eine bisher gezeigte

**2 Shitei Kata**    Sochin, Bassai Sho, Gojushiho, Jitte, Kanku Dai, Gankaku

#### **Bunkai**

Erklären des Ablaufes der gewählten Kata nach Angabe der Prüfer

#### **Kumite**

**Jiyu Ippon Kumite**    nach Wahl und Ansage der Prüfer

#### **Jiyu Kumite**

#### **Kommentar zu Kihon 1. - 4.**

Dem Prüfling soll dadurch die Gelegenheit gegeben werden, Techniken selbst zu wählen, die seine **Stärken** innerhalb des Grundschulprogramms für den 3. Dan zeigen.