

# Prüfungsprogramm 3. Dan

Angriff	Technik	Erläuterungen
<b>TACHIWAZA</b>		
Katatori Menuchi	1 Ikkyo bis Yonkyo	1. Tenkan Tenshin, Uchinote: Omote 2. Tenkan Tenshin, Katanote: Omote
Shomenuchi	2 Koshiguruma und Chinshin Koshiguruma	
	3 Seoiguruma und Chinshin Handachi Seoiguruma	
	4 Ipponseoinage und Teguruma	
	5 Jiyuwaza	
Katatetori Aihanmi	6 Shihonage	Tenkan Tenshin Sabaki, Kamihanen und Shimohanen
	7 Kotegaeshi und Iriminage	Verschiedene
Katatetori Gyakuhanmi	8 Jiyuwaza	
Ryotetori	9 Jyujimusubi Shihonage	Verschiedene
	10 Tekubigaeshi Shihonage	Verschiedene
	11 Torifune Kokyunage	dann andere Kokyunage
Munetori	12 Hijikime Osae	dann Jiyuwaza
Katate Ryotetori	13 Genkeikokyunage	Irimi Ashi, Tenshin Ashi, Tenkan Ashi
	14 Kaitenkokyunage	} Futaritori
	15 Shihonage	
	16 Karamiosae (Teorie Ikkyo bis Yonkyo)	
	17 Futaritori andere	
18 Tenchinage und Genkeikokyunage	1. Tenshin Maeashi Irimi, Jodan und Chudan 2. Tenshin Ushiroashi Irimi, Jodan und Chudan	
Ushiro Kubijime	19 Shihonage und Sankyo	
	20 Jiyuwaza	
Katatori Menuchi	21 Kokyunage	Verschiedene
	22 Jiyuwaza	
Chudantsuki	23 Iriminage und Kiriotoshi	
	24 Tenchinage und Genkeikokyunage	
	25 Jiyuwaza	
Yokomenuchi	26 Iriminage und Kotegaeshi	1. Ushiroashi Irimi Tenkan, Tatakiotoshi 2. Maeashi Irimi, Chudan Kuzushi
	27 Shihonage und Ikkyo	1. Maeashi Irimi, Jodan Kuzushi 2. Ainuke
	28 Shihonage, Kotegaeshi, andere	1. Tori: Maeashi Irimi Tenkan, Mikiri Sabaki, dann Jiyuwaza 2. Uke: Angriff rechts-links oder rechts-rechts (Gyaku-Yokomenuchi)
	29 Jiyuwaza	Taninzutori
Katatetori Aihanmi	30 Ikkyo bis Yonkyo	1. Tenkan Tenshin: Omote 2. Irimi Tenkan Tenshin: Ura
Katatetori Gyakuhanmi	31 Ikkyo bis Yonkyo	1. Irimi Tenkan Tenshin: Omote 2. Tenkan Tenshin: Ura
Buki	32 Bukitori	Tantotori, Tachitori, Jotori und Josabaki