



PRÜFUNG zum 3. DAN SCHWARZ

Seite 1 / 2

Ort : _____

Datum : _____

Prüfer : _____

Name : _____

Vorname : _____

		Pkt.		Pkt.		Pkt.		Pkt.	
KIHON TSUKI WAZA	1. KETTE JUNZUKI NIDOZUKI								
	2. KETTE GYAKUZUKI NIDOZUKI								
	3. KETTE JUNZUKI NO TSUKOMI NIDOZUKI								
	4. KETTE GYAKUZUKI NO TSUKOMI NIDOZUKI								
	5. TOBIKOMIZUKI								
	6. NAGASHIZUKI								
KIHON UCHI WAZA	1. SHUTO: HIDARI - MIGI - JODAN								
	2. TETTSUI: HIDARI YOKO JODAN - MIGI OTOSHI CHUDAN								
	3. URAKEN: HIDARI YOKO JODAN - MIGI MASHO MEN URAKEN JODAN								
	4. HAITO: HIDARI - MIGI GANMEN - HIDARI GANMEN - RENZUKO UCHI JODAN - MIGI CHUDAN								
	5. TEISHO: HIDARI AGE - MIGI AGE JODAN								
	6. EMPI: AGE JODAN - MAWASHI JODAN - YOKO CHUDAN - USHIRO CHUDAN								
KIHON KERI WAZA	1. MAEGERI								
	2. MAWASHIGERI								
	3. SOKUTO								
	4. SOKUTO FUMIKOMI								
	5. HIZAGERI MAE YOKO								
	6. YOKOGERI								
	7. USHIROGERI								
	8. NIDANGERI								
	9. TOBISOKUTO (KESAGERI)								
	10. USHIROMAWASHIGERI								
RENZOKU WAZA	1. MAEGERI CHUDAN-JODAN - RENZOKUGERI - MAWASHIGERI JODAN - USHIROMAWASHIGERI JODAN - MAWASHIGERI CHUDAN JUNZUKI JODAN - NIDANGERI - SURIKOMI MAEGERI CHUDAN - NAGASHIZUKI JODAN - GYAKUZUKI CHUDAN								
	2. SURIKOMI MAEGERI CHUDAN - TOBIKOMIZUKI JODAN - TOBIYOKOGERI (SOKUTO) - SHUTO UCHI AGE JODAN - SOKUTEIMAWASHI UKE CHUDAN - SOKUTO JODAN - SHUTO UCHI UKE JODAN - GYAKUZUKI CHUDAN								
Zwischen Ergebnis:									



PRÜFUNG zum 3. DAN

SCHWARZ

Seite 2 / 2

Ort :

Datum :

Prüfer :

Name :

Vorname :

		Pkt.	Pkt.	Pkt.	Pkt.
KATA	1. BASSAI				
	2. WANSHU				
OHYO KUMITE	1. IPPONME				
	2. NIHONME				
	3. SANBONME				
	4. YONHONME				
	5. GOHONME				
	6. ROPPONME				
	7. NANAHONME				
	8. HACHIHONME				
KIHON KUMITE	1. IPPONME				
	2. NIHONME				
	3. SANBONME				
	4. YONHONME				
	5. GOHONME				
	6. ROPPONME				
	7. NANAHONME				
	8. HACHIHONME				
	1. JIYU KUMITE				
Ergebnis:					