

Sandan (3. Dan)

must vöö

Kihon

1. Jiyu kamaete . Liikumine ette gyaku mawashi geri .
2. Mawate: Liikumine ette mae geri, yoko geri kekomi, gyaku mawashi geri, mawash geri, ushiro geri, jodan uraken uchi, chudan gyaku zuki.
3. Jiyu kamaete: Sonoba geri , mae geri, yoko geri kekomi , ushiro geri , mawashi geri.

Kumite Jiyu kumite

Kata

Kata: Eksamineeritava valikul. Vaba

Kata eksamineerija valikul. Bassai Dai, Kanku Dai, Jion, Empi, Hangetsu.