

## **Sandan** 3.Dan must vöö

### **Kihon**

1. Jiyu kamaete liikumine ette gyaku mawashi geri mawate.
2. 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.

### **Eksami nõuded**

Dan eksamile pääsab ainult klubi peainstruktori loal. Vööeksami minimaalne ajavahe eelmisest eksamist on 36 kuud. Eksamitasu 240 eurot.