



Wissensstand bei Prüfung zum 3.Kyu

Plus Wissensstand 5. und 4. Kyu

修明館

HANMI HANDACHI WAZA

GYAKUHANMI KATATE DORI

IKKYO
SHIHO NAGE

TACHI WAZA

RYOTE DORI

TENCHI NAGE
KOKYU NAGE
KOSHI NAGE

CHUDAN TSUKI

IKKYO
KOTE GAESHI
IRIMI NAGE
UCHI KAITEN NAGE
SOTO KAITEN NAGE

YOKOMEN UCHI

IKKYO
NIKYO
SANKYO
YONKYO
GOKYO
KOTE GAESHI
IRIMI NAGE

KATA DORI (SHO)MEN UCHI

IKKYO
NIKYO

USHIRO WAZA

RYOTE DORI

IKKYO
KOTE GAESHI
IRIMI NAGE