

3 Kyu**KIHON**

From zenkutsu dachi, kamae

→		Sanbon zuki (oizuki)
→		Gyakuzuki Sanbon zuki
←		Age uke gyaku zuki
→		Soto uke (zenkutsu), Enpi uraken, (kiba dachi)

From zenkutsu dachi

→		Mage geri + gyakuzuki
→		Mawashi geri + uraken, oizuki

From kiba dachi

→		Yoko geri keage
→		Yoko geri kekomi

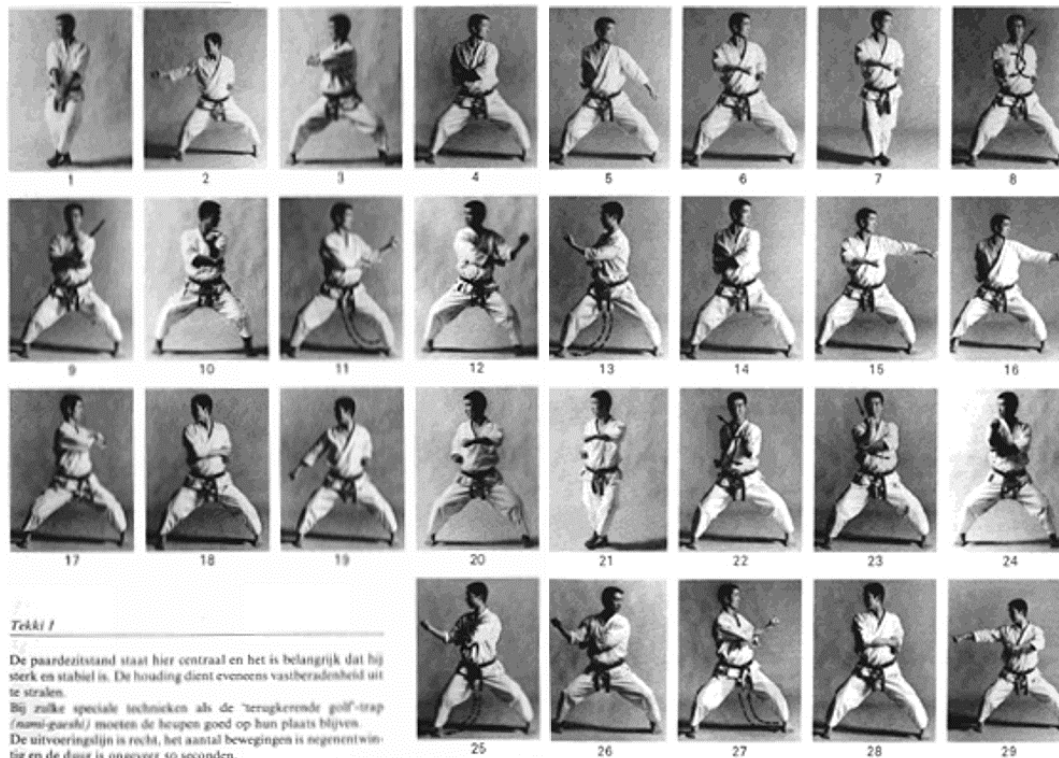
From zenkutsu dachi

→		Ushiro geri
---	--	-------------



KATA

Tekki Shodan



Tekki I

De paardezitstand staat hier centraal en het is belangrijk dat hij sterk en stabiel is. De houding dient eveneens vastberadenheid uit te stralen.

Bij zulke speciale technieken als de "terugkerende golf"-trap (nami-garashi) moeten de heupen goed op hun plaats blijven. De uitvoeringslijn is recht, het aantal bewegingen is negentwintig en de duur is ongeveer 50 seconden.

KUMITE

3rd kyu	Kihon Ippon Kumite	Jodan, chudan, maegeri, mawashi geri, yokogeri

