

3. Kyu (brauner Gürtel)

Stellung:

<i>Zenkutsu-Dachi</i>	Vorwärtshaltung (beide Füße schauen nach vorne, schulterbreit stehen, vorderes Knie angewinkelt, Fersen sind am Boden)
<i>Kokutsu-Dachi</i>	Rückwärtshaltung (der vordere Fuß schaut gerade aus, der hintere Fuß wird 90° nach außen gedreht. Das Gewicht liegt zu 70% auf dem hinteren Bein)
<i>Kiba-Dachi</i>	Reiterstellung, doppelte Schulterbreite, beide Füße schauen nach vorne, die Knie sind angewinkelt, die Fersen am Boden
<i>Kamae</i>	Kampfhaltung

Techniken:

<i>Shuto Uke</i>	Schwertblock
<i>Gyaku Zuki</i>	Hinterer gerader Faustschlag
<i>Kizami Zuki</i>	Vorderer gerader Faustschlag
<i>Mawashi Zuki</i>	Hinterer runder Faustschlag
<i>Mae Geri</i>	Hinterer gerader Fußtritt
<i>Mae Ashi Geri</i>	Vorderer gerader Fußtritt
<i>Mawashi Geri</i>	Hinterer runder Fußtritt
<i>Ura Mawashi Geri</i>	Hinterer umgekehrter runder Fußtritt
<i>Yoko Ashi Geri</i>	Vorderer seitwärts Fußtritt

Kata (Formenlauf):

<i>Tekki Shodan</i>	„Eiserner Reiter 1. Stufe“
<i>Bunkai</i>	Anwendungsform der Kata

Kumite (Kämpfen/Grundtechniken):

<i>Mae Geri</i>	Hinterer gerader Fußtritt
<i>Kizami Zuki</i>	Vorderer gerader Faustschlag
<i>Mawashi Zuki</i>	Hinterer runder Fußtritt
<i>Mae Geri</i>	Hinterer gerader Fußtritt
<i>Kizami Zuki</i>	Vorderer gerader Faustschlag
<i>Gyaku Zuki</i>	Hinterer gerader Faustschlag
<i>Mawashi Zuki</i>	Hinterer runder Fußtritt
<i>Ura Zuki</i>	Kinnhaken
<i>Mae Geri</i>	Hinterer gerader Fußtritt
<i>Yoko Geri Chudan</i>	Hinterer seitwärts Fußtritt zur mittleren Ebene
<i>Mawashi Geri Jodan</i>	Hinterer runder Fußtritt zur oberen Ebene

Die Techniken der voran gegangenen Prüfungen, sollte der Prüfling zu jeder Prüfung beherrschen.