

3 DAN — Cintura Nera (dopo 3 anni - 3 stages)

KIHON

- 1 Combinazione con minimo 20 Tecniche
Applicazione delle 20 Tecniche

KUMITE

- 1 Gohon Kumite
- 2 Kihon Ippon Kumite
- 3 Jiyu Ippon Kumite
- 4 Jiyu Kumite

SPIEGAZIONE E APPLICAZIONE

KATA

Tekki Sandan

Jitte

Chinte

Meikyo

Jin

Gankaku

> Tesi scritta sulle 20 Tecniche con indicazioni di passaggi e direzioni.

> Colloquio