

FEKETE ÖV – 3 ARANYSÁRGA CSÍK (3. dan) Kötelező támadások szerint

Kata: Atemi és fegyveres katák bemutatása, minimum 3 darab

Ju-jitsu waza:

1. Első-, másod- és harmadszándékú, 6–8 darab pusztakezes alap támadási forma elleni védekezés, egyenként 4–5 technikával bemutatva. Összesen kb. 30 db.
2. Első-, másod- és harmadszándékú eszközös támadás elleni védekezés a következő fegyverek ellen:
Rövidbot (tanbo)
Bot (hanbo)
Hosszú bot (bo)
Kés
Kötél
Pisztoly
Egyéb fegyver is betehető vagy kivehető egyénileg, legalább 5–6 fegyver legyen. Összesen kb. 20 db.
3. Fegyverrel védekezés, pusztakezes és fegyveres támadások ellen, a következő fegyverekkel:
Rövidbot (tanbo)
Bot (hanbo)
Hosszú bot (bo)
Kés
Kötél
Egyéb fegyver is betehető vagy kivehető egyénileg, legalább 5-6 fegyver legyen. Összesen kb. 20 db.
4. Kontratechnikák (esetleg kontra-kontra), 10 technika
5. Két támadó elleni védekezés (életszerű helyzetek szimulációja, minimum 20 támadás kivédése saját összeállításban)

Tameshi wari*: ügyességi és erőtörés bemutatása (formája szabadon választott)

Küzdelem*

* A töréstechika és a küzdelem bemutatása lányoknak és 45 év felett nem kötelező!