

III KYU

1. JIU-JITSU - SAMOBRONA [Ippon-Kumite Oi- + Gyaku- w tym Jiu-Kumite – 6 ataków]

a) wszystkie techniki kończyć dźwigniami transportowymi

b) wszystkie techniki min. 2x

- obrona przed duszeniem w leżeniu tyłem gdy przeciwnik siedzi okrakiem na brzuchu
- obrona przed duszeniem w leżeniu tyłem gdy przeciwnik kłęczy między nogami
- obrona przed duszeniem w leżeniu tyłem gdy przeciwnik siedzi z boku
- jw. w leżeniu przodem gdy przeciwnik siedzi okrakiem na plecach
- obrona przed duszeniem w leżeniu tyłem, gdy przeciwnik kłęczy za głową
- obrona przed uderzeniem kijem z góry
- obrona przed uderzeniem kijem z góry po skosie
- obrona przed uderzeniem nożem z góry
- obrona przed uderzeniem nożem ruchem zamachowym
- obrona przed uderzeniem nożem na odlew
- obrona przed uderzeniem nożem z dołu
- obrona przed uderzeniem nożem z góry z trzymaniem drugą ręką za ubranie
- obrona przed zagrożeniem pistoletem z przodu
- obrona przed zagrożeniem pistoletem z tyłu
- obrona przed pistoletem skierowanym do leżącego

2. KATA

- Happo-Giri (shomen-uchi, yokomen-uchi, kesa-giri - w staniu)
- Fukyu-Kata-Ni (Shorin Ryu Karate)

3. KYOKUGEI - AKROBATYKA - jako uzupełnienie (formy z poprzednich stopni, oraz:)

- stanie na przedramionach
- wychwyt z karku po staniu na przedramionach
- stanie na jednym ręku
- salto w przód
- przewrót w przód przez stojącego w Tachi-Rei

4. KATSU

- Kin-Katsu

5. NAGE WAZA – RZUTY (formy z poprzednich stopni)

**[Ippon-Kumite Oi- + Gyaku-
w tym Jiu-Kumite – 4 formy]**

6. KANSETSU WAZA-DŹWIGNIE (formy z poprzednich stopni)

**[Ippon-Kumite Oi- + Gyaku-
w tym Jiu-Kumite – 2 formy]**

7. SHIME WAZA – DUSZENIA (formy z poprzednich stopni)

**[Ippon-Kumite Oi- + Gyaku-
w tym Jiu-Kumite – 2 formy]**

8. NE WAZA - WALKA NA ZIEMI (formy z poprzednich stopni)[Ippon-Kumite Oi- + Gyaku-]

9. PUNKTY WITALNE (po 5-7 na głowie, tułowiu z przodu i z tyłu, rękach, nogach)

10. ZADANIÓWKI (jak w IV Kyu)

11. TAMESHIWARI

12. TEST SIŁOWO - WYTRZYMAŁOŚCIOWY