

## **Sandan 3.Dan must vöö**

### **Kihon**

1. Jiyu kamaete liikumine ette gyaku mawashi geri mawate.
2. Liikumine ette mae geri, yoko geri kekomi, gyaku mawashi geri, mawash geri, ushiro geri, jodan uraken uchi, chudan gyaku zuki.
3. Jiyu kamaete sonoba geri , mae geri, yoko geri kekomi , ushiro geri , mawashi geri.

### **Kumite**

Jiyu kumite (Jiyu ippon kumite).

### **Kata**

Kata eksamineeritava valikul. Vaba

Kata eksamineerija valikul. Bassai Dai, Kanku Dai, Jion, Enpi, Hangetsu.

### **Eksami nõuded**

Dan eksamile pääseb ainult klubi peainstruktori loal. Vööeksami minimaalne ajavahe eelmisest eksamist on 3 aastat. Eksamitasu 300 eurot.