

CINTURON NEGRO 3° Dan

(Mínimo 3 años de permanencia en el grado anterior)

KIHON

- 1. Desde la posición Fudo Dachí y moviéndose en todas las direcciones el aspirante realizara tres trabajos, (WAZA).**

1.1 KAMAE WAZA

9 kamaes diferentes alternando mano abierta y puño cerrado, inhalando y exhalando en cada cambio.

1.2.- UKE WAZA

Desde los mismos 9 kamaes, defensa y contraataque alternando mano abierta y puño cerrado con hente y seite, inhalando una vez en cada Kamae y exhalando tres, dos o una vez en cada paso, cambiando los ritmos.

1.3.- SEME WAZA

Desde los mismos 9 kamaes, combinaciones básicas de ataque con mano abierta y puño cerrado, inhalando en cada Kamae y exhalando en cada técnica o combinación.

- 2. RENZOKU UKE WAZA**

Desde la posición Fudo Dachí y moviéndose en todas las direcciones el aspirante realizara tres combinaciones de dobles defensas, con mano abierta y tres con puño cerrado.

- 2.1-Combinaciones de dos defensas con puño cerrado, contraataque de hente y seite.
- 2.2-Combinaciones de dos defensas con mano abierta, contraataque de hente y seite.

- 3. RENZOKU SEME WAZA**

Desde la posición Fudo Dachí el aspirante realizara tres combinaciones de técnicas de ataque, incluyendo Tsugi ashi o Kae ashi, kaiten y Keri waza.

Ejemplo: Kizami tsuki, gyako tsuki, Tsugi ashi gyako uraken, kaiten, Okuri ashi mae Geri.

- 4. KATA.**

4.1 TOKUI KATA

Elegir entre: Gankaku, BassaiSho y KankuSho, el kata elegido se realizará en omote y ura.

4.2 BUNKAI

El aspirante realizara la aplicación de alguna de las secuencias del Tokuikata a petición del tribunal.

4.3 SHITEI KATA

El aspirante realizara uno de ellos a petición del tribunal.

Enpi, Jitte, Hangetsu, Tekki Sandan

- 5. KUMITE**

- 5.1 2 combates de Jiyu Kumite.
- 5.2 Aplicación con compañero del renzoku Uke y Seme waza