

# Braungurt

Das primäre Ziel vom 3. Bis zum 1.Kyu auf physischer Seite ist es, die Grundschultechniken weiter zu verfeinern. Der Schwerpunkt liegt hierbei darauf, Techniken gleichmäßig, kraftvoll, präzise und energiesparend auszuführen, was zur Entwicklung von Ki führen soll.

## Braungurt 3. Kyu

Ab diesem Grad sollten die Techniken des Schülers sehr kraftvoll und schnell, aber gleichzeitig auch weich sein (Ju Aspekt des GoJu).

- 
- Kata/Bunkai - Gekkisai Bunkai

- 
- Kumite      Cat Foot Stance Training

R Spin Kick  
R Mawashi Geri  
R Reverse Punch

R Jumping Yoko  
R Spin Kick  
R Reverse Punch

### Goshin Jitsu (SV) \_\_\_\_\_

The student should show the potential to improvise,  
Fight and win using instincts and current abilities.

Knife, Gun, Rear Grab, Shoulder Grab, Ground Mount

### Jui Kumite

- 
- Wissen/Sonstiges  
- Schriftlicher oder mündlicher Test

- 
- Optional:**
- Rising Sun
  - 2. Kihon Tzuki
  - Okinawan Shodan Bo
- 

**Die hier aufgezählten Prüfungsanforderungen stellen einen Auszug aus der offiziellen Prüfungsordnung der SOHF dar. Jedem Sensei steht es bei der Prüfung offen von diesen Kernanforderungen abzuweichen. So können zum Beispiel jederzeit Prüfungsinhalte aus vorausgegangenen Gürtelprüfungen geprüft werden.**