

3° Kyū - Faixa Marrom

Kihon

Postura	Passada	Base - Técnica
Gedan-gamae	Avança (ayumi-ashi)	Zenkutsu-dachi Sanbon-zuki
*Direto da técnica anterior	Recua (sagatte)	Zenkutsu-dachi Jōdan Age-uke + Nekoashi-dachi Gedan-barai + Kizami Mae-geri + Zenkutsu-dachi Gyakuzuki
Mawatte gedan-gamae	Avança (ayumi-ashi)	Zenkutsu-dachi Soto-uke + Kiba-dachi Enpi
*Direto da técnica anterior	Recua (sagatte)	Kōkutsu-dachi Shutō-uke + Zenkutsu-dachi Nukite
Mawatte gedan-gamae	Avança (ayumi-ashi)	Zenkutsu-dachi Gedan-barai + Nekoashi-dachi Uchi-uke + Zenkutsu-dachi Urazuki + Gyakuzuki
Mawatte gedan-barai Jiyū kamae	Avança (ayumi-ashi)	Zenkutsu-dachi Mae-geri + Jōdan Oizuki (hanmi) + Chūdan Gyakuzuki (shōmen)
Mawatte gedan-barai Jiyū kamae	Avança (ayumi-ashi)	Zenkutsu-dachi Mae-geri + Mawashi-geri + Ushiro-geri + Uramawashi-geri (avançando em cada chute)
Mawatte gedan-barai Jiyū kamae	Avança (ayumi-ashi)	Zenkutsu-dachi Yoko keage + Yoko kekomi (ambos com a mesma perna)
Mawatte gedan-barai Jiyū kamae	Avança (kaiten)	Zenkutsu-dachi Ura Shutō-uchi + Haitō-uchi

Kumite

Postura	Exercício
Jiyū kamae	Jiyū ippon kumite Ataques: Jōdan Oizuki / Chūdan Oizuki / Mae-geri / Mawashi-geri / Yoko-geri / Ushiro-geri

Kata

Shitei kata: Tekki Shodan
Junro kata: Junro Sandan