

3. Kyu Sai-Jutsu

Blatt A) Übersicht:

I. GRUNDLAGEN:

Geschichtliches
Nomenklatur

II. VORKENNTNISSE:

Programm bis 4. Kyu

III. KIHON:

San-Kihon

IV. KUMITE:

Continuous Kumite Ichi

V. KATA:

Sai-Sandan
1 Bunkai nach eigener Wahl