

Zwarte gordel derde Dan

1. Polsaanval zelfde kant: polsklem tweede principe – eerste principe – derde principe volledig – immobilisatie
 2. Polsaanval zelfde kant: polsklem tweede principe – derde principe halfweg
 3. Polsaanval zelfde kant: derde principe volledig – trap in aangezicht – derde principe halfweg - kniestoot in het aangezicht
 4. Polsaanval zelfde kant: derde principe volledig – trap in aangezicht - kniestoot in aangezicht - wurging
 5. Polsaanval zelfde kant: derde principe halfweg – overstap naar derde principe volledig – immobilisatie met rugzit
 6. Polsaanval gekruist: derde principe halfweg – rugworp
 7. Polsaanval gekruist: derde principe volledig – trap in aangezicht – negatieve nekklem
 8. Polsaanval gekruist: derde principe volledig – trap in aangezicht – negatieve nekklem – wurging
 9. Aanval op twee polsen: kaiten-nage
 10. Vastgrijpen van de mouw: polsklem tweede principe – kniestoot en derde principe halfweg - derde principe volledig – opleidingsgreep
 11. Vastgrijpen van de mouw: polsklem tweede principe met drukking op de elleboog – immobilisatie
 12. Vastgrijpen van de mouw: eerste en tweede principe met controle van de elleboog – knie in de nier plaatsen – immobilisatie
 13. Vastgrijpen van de mouw (aanvaller trekt zijn arm terug) : tweede principe – opleidingsgreep met nekklem
 14. Vastgrijpen van de revers – slag naar het aangezicht: blokkeren – opofferingsworp
 15. Vuiststoot naar de maag: tembim-nage
 16. Vuiststoot naar de maag: irimi-nage binnenkant arm negatief
 17. Yoko-atemi binnenkant: kaiten-nage positief
 18. Pistool voorkant borst of maag (wapen in linkerhand) : kote-gaeshi met armklem en verticale vuistslag op het hoofd
 19. Pistool rug of nek (wapen in rechterhand): kote-gaeshi
 20. Pistool rug of nek (wapen in linkerhand) : kote-gaeshi
-

21. Pistool rug of nek (wapen in beide handen – linker wijsvinger aan de trekker): kote-gaeshi
 22. Pistool rug of nek (wapen in beide handen – rechter wijsvinger aan de trekker): kote-gaeshi
 23. Pistool rug of nek (wapen in rechterhand) : atemi op aangezicht – kniestoot op atlas – kote-gaeshi
 24. Nakende bedreiging met pistool: derde principe volledig
 25. Messteek van onder naar boven: blokkeren – atemi – kniestoot op atlas – atemi op keel – rugworp
 26. Messteek van onder naar boven: kruisafweer – armklem op de rug met nekklem
 27. Messteek zijwaarts onderarms (wapen in linkerhand): derde principe halfweg
 28. Messteek van boven naar beneden: blokkeren – atemi op aangezicht – kniestoot op atlas en atemi op strottenhoofd – atemi op onderarm
 29. Aanval met stoel van boven naar beneden : ontwijken - ruk aan het hoofd – atemi op slaap - rugworp
 30. Bedreiging met geweer achter: nekklem
 31. Bedreiging met geweer voor: vier atemi's (aangezicht – keel – linkerarm – rechterarm)
-