

Passage du 3e kyu

- Objectifs**
- . Connaître les 5 techniques d'immobilisations
 - . Appliquer les techniques de base sur toutes les formes d'attaque
 - . Perfectionner le travail d'uke
 - . Obtenir le Hakama

Suwari Waza	Ai Hanmi Katate Dori	Ikkyo Nikyo Sankyo Yonkyo Irimi Nage Kote Gaeshi
	Ryote Dori Kata Dori	Kokyu Nage Ikkyo Nikyo Sankyo Yonkyo Irimi Nage
	Shomen Uchi	Ikkyo Nikyo Sankyo Yonkyo Gokyo Irimi Nage Kote Gaeshi Soto Kaiten Nage Kokyu Nage
	Yokomen Uchi	Ikkyo Nikyo Sankyo Yonkyo Gokyo Irimi Nage Kote Gaeshi
	Jodan Tsuki	Ikkyo Nikyo Sankyo Yonkyo Irimi Nage
Hanmi Handachi Waza	Gyaku Hanmi Katate Dori	Ikkyo Nikyo Sankyo Yonkyo Irimi Nage Shiho Nage Kote Gaeshi Uchi Kaiten Nage Soto Kaiten Nage

	Ryote Dori	Sumi Otoshi Kokyu Nage Irimi Nage Shiho Nage Kote Gaeshi Kokyu Nage
	Ushiro Ryo Kata Dori	Ikkyo Kokyu Nage
Tachi Waza	Ai Hanmi Katate Dori	Ikkyo Nikyo Sankyo Yonkyo Irimi Nage Shiho Nage Kote Gaeshi Ude Kime Nage Sumi Otoshi Irimi Kokyu Nage Koshi Nage Kokyu Nage
	Gyaku Hanmi Katate Dori	Ikkyo Nikyo Sankyo Yonkyo Irimi Nage Shiho Nage Kote Gaeshi Ude Kime Nage Uchi Kaiten Nage Soto Kaiten Nage Sumi Otoshi Irimi Kokyu Nage
	Ryote Dori	Ikkyo Nikyo Sankyo Yonkyo Irimi Nage Shiho Nage Kote Gaeshi Ude Kime Nage Sumi Otoshi Irimi Kokyu Nage Kokyu Nage
	Ryo Katate Dori	Ikkyo Nikyo Irimi Nage Shiho Nage Kote Gaeshi Ude Kime Nage Irimi Kokyu Nage

Kata Dori	Kokyu Nage	
	Ikkyo	
	Nikyo	
	Sankyo	
	Yonkyo	
	Irimi Nage	
	Irimi Kokyu Nage	
Ryo Kata Dori	Kokyu Nage	
	Ikkyo	
	Nikyo	
	Sankyo	
	Yonkyo	
	Irimi Nage	
	Shiho Nage	
Shomen Uchi	Kokyu Nage	
	Ikkyo	
	Nikyo	
	Sankyo	
	Yonkyo	
	Gokyo	
	Irimi Nage	
	Shiho Nage	
	Kote Gaeshi	
	Ude Kime Nage	
	Sumi Otoshi	
	Irimi Kokyu Nage	
	Koshi Nage	
Yokomen Uchi	Kokyu Nage	
	Ikkyo	
	Nikyo	
	Sankyo	
	Yonkyo	
	Gokyo	
	Irimi Nage	
	Shiho Nage	
	Kote Gaeshi	
	Irimi Kokyu Nage	
	Koshi Nage	
	Chudan Tsuki	Kokyu Nage
		Ikkyo
Nikyo		
Sankyo		
Yonkyo		
Irimi Nage		
Shiho Nage		
Kote Gaeshi		
Ude Kime Nage		
Sumi Otoshi		
Irimi Kokyu Nage		
Kiri Otoshi		
Kokyu Nage		

	Jodan Tsuki	Ikkyo Irimi Nage Kokyu Nage
	Muna Dori Kata Dori Menuchi	Ikkyo Irimi Nage Shiho Nage Kote Gaeshi
Ushiro Waza	Ryote Dori	Ikkyo Nikyo Irimi Nage Shiho Nage Kote Gaeshi Irimi Kokyu Nage Koshi Nage Kokyu Nage
	Ryo Kata Dori	Ikkyo Aiki Otoshi Kokyu Nage
	Kubi Shime	Ikkyo Irimi Nage