



3de kyu exameneisen

60 trainingsdagen na het behalen van 4de kyu

Plus minimaal 1 jaar na het behalen van 4de kyu

Aanval	Techniek
Alle technieken van eerdere examens plus onderstaande	
Tachiwaza	
Gyaku-hanmi	Ikkyo (o/u) Nikyo (o/u) Sankyo (o/u) Yonkyo (o/u)
Kata dori	Sankyo, yonkyo (o/u)
Shomen uchi	Yonkyo (o/u) Kotegaeshi Shihonage (o/u)
Yokumen uchi	Sankyo, yonkyo (o/u) Kotegaeshi
Ryote dori	Ikkyo, nikyo (o/u) Shihonage (o/u) Kotegaeshi Iriminage
Tsuki (Chudan)	Ikkyo, nikyo (o/u) Kotegaeshi
Morote dori	Ikkyo, nikyo (o/u) Iriminage Shihonage Kokyunage
Hanmi Handachi waza	
Gyaku-hanmi	Shihonage
Suwariwaza	
Ai-hanmi	Sankyo, yonkyo (o/u)
Gyaku-hanmi	Ikkyo (o/u) Nikyo (o/u)
Shomen uchi	Ikkyo (o/u) Nikyo (o/u) Sankyo (o/u) Yonkyo (o/u)
Ryote dori	Kokyu ho

O = omote U = ura

