



3de kyu exameneisen

60 lesdagen en minimaal 1 jaar
na 4de kyu*

| Vorm | Aanval met partner | Techniek |
|---|--|---|
| Tachi Waza | Gyaku hanmi katate dori | Jiyu waza <i>vrije techniek</i> Kokyunage - irimi Kokyunage - tenkan Kokyunage - uchikaiten Kokyunage - sotokaiten |
| Hanmi handachi waza <i>Nage suwari waza,</i> <i>uke tachi waza</i> | Gyaku hanmi katate dori | Ikkyo Nikyo Sankyo Yonkyo Iriminage Kotegaeshi Shihonage |
| Tachi Waza | Kata dori (sho)men uchi <i>Schouder vastpakken</i> <i>+ slag van boven</i> | Ikkyo Nikkyo Kotegaeshi |
| Tachi Waza | Shomen uchi | Gokyo Shihonage Kaitennage (uchi en soto) Sumiotoshi |
| Tachi Waza | Yokomen uchi | Gokyo Iriminage Kotegaeshi |

* Het examen zal worden
afgenomen op de AA&A stage



3de kyu exameneisen

60 lesdagen en minimaal 1 jaar
na 4de kyu*

| Vorm | Aanval met partner | Techniek |
|-------------|--|---|
| Suwari waza | Yokomen uchi | Gokyo |
| Tachi Waza | Tsuki | Ikkyo Nikyo Sankyo Yonkyo Gokyo Rokyo Kaitennage (uchi en soto) |
| Tachi Waza | Ryote dori | Iriminage Kotegaeshi |
| Tachi Waza | Morote dori <i>* Zowel op de Aihanmi als op de gyaku hanmi kant</i> | Ikkyo * Nikyo * Sankyo * Yonkyo * Kotegaeshi Kaitennage - soto |

