



## 3<sup>e</sup> Kyu

### Exigences générales :

- Avoir amélioré les techniques exigées aux grades précédents
- Travail centré
- Participation à au moins un stage fédéral

### Préparation :

- Diriger la préparation debout

### Déplacement :

- Ikkake ashi (Mae et Ushiro)

### Techniques debout –Tachiwaza:

- Shomenuchi *yonkyo*
- Shomenuchi *gokyo*
- Shomenuchi *kokyunage*
  
- Yokomenuchi *Ikkyo*
- Yokomenuchi *Uchikaitensankyo*
  
- Gyakuhanmi Katatedori *uchikaitennage*
- Gyakuhanmi Katatedori *sankyo*
- Gyakuhanmi Katatedori *yonkyo*
  
- Katateryotedori *Ikkyo*
- Katateryotedori *nikkyo*
- Katateryotedori *kokyunage*
  
- Ryotedori *Iriminage*
- Ryotedori *kotegaeshi*
- Ryotedori *jujigarami*
- Ryotedori *koshinage*



## 3<sup>e</sup> Kyu

- Chudantsuki *Sotokaitennage*
- Chudantsuki *Uchikaitensankyo*
  
- Jodantsuki *shihonage*
- Jodantsuki *Kotegaeshi*

### Techniques arrière –Uchirowaza:

- Ryotedori *ikkyo*
- Ryotedori *kotegaeshi*
- Ryotedori *shihonage*
- Ryotedori *iriminage*
- Ryotedori *hijikimeosae*
  
- Katatedori *kubishime ikkyo*
- Katatedori *kubishime iriminage*

### Techniques à genoux –Suwariwaza:

- Shomenuchi *iriminage*
- Shomenuchi *kotegaeshi*
- Shomenuchi *sankyo*
- Shomenuchi *kokyunage*
  
- Katadori *sankyo*

### Travail des armes :

- Jo taijo – attaque tsuki:
  - *Tsuki*
  - *Jodan barai – tsuki*
  
- Ken taïken – attaque shomenuchi:
  - *Shomenuchi sankaku*
  - *Gyaku kessageri*
  - *Yokoguruma*