

Tekniske krav for 3 Kyu graduering.

Formelle krav

For at kunne gå op til denne prøve skal man opfylde følgende minimumskrav.

Antal træningsdage: 60 (Siden sidste graduering)

Antal måneder: 9 (Siden sidste graduering)

Tekniske krav

Den som skal eksamineres skal være forberedt på at fremvise teknikker fra tidligere grad samt

Tachi-waza

Tai no henko (Gyaku hanmi – katate dori). Kihon og Ki no nagare (kort og lang form)

Morote dori: Kokyu-ho

Shomen uchi: Yonkyo, Iriminage ki no nagare,

Yokomen uchi: Ikkyo omote waza, Gokyo, ura waza

Ushiro ryote dori: Nikkyo – Sankyo, Koshinage,

Suwari-waza

Shomen-uchi: Ikkyo – nikkyo

Ryote dori: Kokyu-ho

Bukiwaza

Ken: Migi no awaze (Højre awaze), Hidari no awaze (Venstre awaze)

Jo: Suburi 11–20