

## 3e KYU

Minimum 6 mois de pratique réelle après le 4e Kyu ou 120 heures

### HANMIHANDACHI WAZA

GYAKUHANMI KATATE DORI :

ikkyo - shiho nage

### TACHIWAZA

RYOTE DORI :

tenchi nage - kokyu nage - koshi nage

CHUDANTSUKI :

ikkyo - kote gaeshi - irimi nage

uchi kaiten nage - soto kaiten nage

YOKOMEN UCHI :

ikkyo - nikyo - sankyo - yonkyo - gokyo

kote gaeshi - irimi nage

KATA DORI MENUCHI :

ikkyo - nikyo

KATATE RYOTE DORI :

ikkyo - nikyo - kokyu nage

### USHIRO WAZA

RYOTE DORI :

ikkyo - kote gaeshi - irimi nage