



3de kyu exameneisen

70 uren minimaal 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



3de kyu exameneisen

70 uren minimaal 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