



PROGRAMMA 3° KYU (CINTURA VERDE)

Minimo 5 mesi dal conseguimento del 4^a Kyu, 90 ore di allenamento, 2 stage

*****TACHI WAZA*****

KATATE DORI	UDE KIME NAGE NIKKYO	(OMOTE-URA) (OMOTE-URA)
KATATE RYOTE DORI	IKKYO NIKKYO SHIHO NAGE UDE KIME NAGE KOTEGAESHI KOKYU HO	(OMOTE-URA) (OMOTE-URA) (OMOTE-URA) (OMOTE-URA)
RYOTE DORI	NIKKYO SANKYO KOKYU NAGE	(OMOTE-URA) (OMOTE-URA)
SHOMEN UCHI	IKKYO	(OMOTE-URA)
YOKOMEN UCHI	NIKKYO SANKYO KOTEGAESHI IRIMINAGE KOKYU NAGE	(OMOTE-URA) (OMOTE-URA)
CHUDANTSUKI	HIJIKIMEOSAE	

*****USHIRO WAZA*****

RYOTE DORI	IKKYO NIKKYO KOTEGAESHI SHIHO NAGE UDE KIME NAGE	(OMOTE-URA) (OMOTE-URA) (OMOTE-URA) (OMOTE-URA)
-------------------	--	--

*****HANMI HANDACHI WAZA*****

KATATE DORI

SHIHO NAGE (OMOTE-URA)
UCHI KAITEN NAGE (OMOTE-URA)

SHOMEN UCHI

IRIMI NAGE

*****SUWARI WAZA*****

KATATE DORI

IKKYO (OMOTE-URA)
NIKKYO (OMOTE-URA)

KATA DORI

IKKYO (OMOTE-URA)
NIKKYO (OMOTE-URA)

SHOMEN UCHI

NIKKYO (OMOTE-URA)
SANKYO (OMOTE-URA)
KOTEGAESHI

Tabella 1