

Examen ceinture verte (3ème Kyû)

<u>Tachi Waza</u>	Ryôte-dori	Ikkyô Nikyô Shihô-nage Tenchi-nage
	Katate-dori	Sankyô Kote-gaeshi Soto Kaiten-nage Kokyû-nage (Kokyû-Hô)
	Morote-dori	Ikkyô Kote-gaeshi Ude Kime-nage Shihô-nage
	Shômen Uchi	Nikyô Sankyô Irimi-nage (omote-ura)
	Yokomen Uchi	Sankyô Irimi-nage Tenchi-nage Kote-gaeshi
	Chûdan Tsuki	Kote-gaeshi
<u>Hammi Handachi Waza</u>	Katate-dori	Shihô-nage Kaiten-nage (uchi-soto)
	Ryôte-dori	Shihô-nage
<u>Suwarî Waza</u>	Katate-dori	Ikkyô Nikyô
	Shômen Uchi	Nikyô Sankyô Kote-gaeshi
<u>Zagi</u>	Ryôte-dori	Kokyû-Hô

A validier :

Nbr mvmt = 28