NOMENCLATURE GRADE 3 ème KYU

(Utilise le Déplacement de Aïte)

	ATTAQUES SAISIES	TECHNIQUES											
		IKKYO	SANKYO	YONKYO	GOKYO	KOTE GAESHI	IRIMI NAGE	SHIHO NAGE	UCHI KAITEN NAGE	UCHI KAITEN SANKYO	KOKYU NAGE	UDE KIME NAGE	TENCHI NAGE
SUWARI WAZA	SHOMEN UCHI		■	■	■								
TACHI WAZA	AI HANMI KATATE DORI			■					■	■	■		
	GYAKU HANMI KATATE DORI		■	■						■	■		
	KATA DORI		■	■									
	RYOTE DORI					■	■				■		
	MOROTE DORI (KATATE RYOTE DORI)	■									■		
	SHOMEN UCHI			■	■				■	■			
	YOKOMEN UCHI					■	■	■				■	
	CHUDAN TSUKI	■				■	■					■	■
USHIRO WAZA	RYOTE DORI	■				■	■	■			■	■	