



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

USHIRO WAZA

RYOTE DORI	IKKYO	(OMOTE-URA)
-------------------	-------	-------------

NIKKYO	(OMOTE-URA)
KOTEGAESHI	
SHIHO NAGE	(OMOTE-URA)
UDE KIME NAGE	(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	