

3. KYU - SANKYU

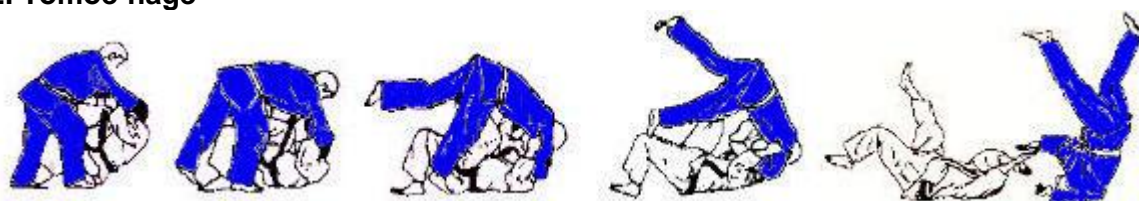


Nage-waza:

1. Aši-guruma



2. Tomoe-nage



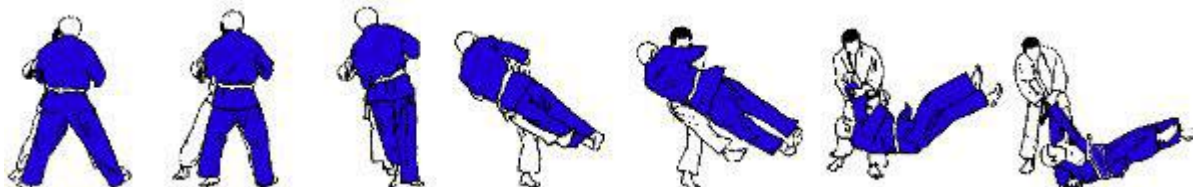
3. Ko-soto-gake



4. Soto-maki-komi



5. Okuri-aši-barai – bočný i kruhový pohyb



6. Sode-curikomi-goši



Katame-waza:

1. Morote-džime



2. Ude-hišigi-ude-gatame



3. Hiza-gatame



4. Prechod do Sankaku-osae-komi z partera

5. Prechod do Ude-hišigi-džudži-gatame z partera

Základné pohybové zručnosti a vedomosti:

1. Renraku-waza – 4 kombinácie
2. Kaeši-waza – 4 kontratechniky
3. Únik z katame-waza – 4 techniky