

三級 3.KYU

Angriff	Technik	Erläuterungen
SUWARIWAZA		
Shomenuchi Kiawase	1. Ikkyo Omote/Ura	
	2. Nikyo Omote/Ura	
	3. Iriminage	
Hanmi Hantachi		
Katatetori Gyakuhanmi	4. Shihonage	
TACHIWAZA		
Shomenuchi Kiawase	5. Iriminage	
	6. Kotegaeshi	
	7. Sumiotoshi	
	8. Aikigoshi	
	9. Shihonage	
	10. Udekimenage	
	11. Uchikaitennage	
	12. Ikkyo Ura	Kakarigeiko (3 Uke)
Katatetori Aihanmi	13. Ikkyo Omote/Ura	
	14. Nikyo Omote/Ura	
	15. Sankyo Omote/Ura	
	16. Shihonage	
	17. Uchikaitensankyo	
Katatetori Gyakuhanmi	18. Uchikaitensankyo	
Ryotetori	19. Shihogirikokyunage	Irimi Tenkansabaki
	20. Torifunekokyunage	Irimi Tenkansabaki
Katate Ryotetori	21. Genkeikokyunage	Tanren Tenkansabaki
	22. Kiritoshi	Kigata
	23. Maeotoshi	
	24. Hikiotoshi	
	25. Kotegaeshi	Kigata
Ushiro Ryotetori	26. Tenchinage	
	27. Genkeikokyunage	
Katatori Menuchi	28. Iriminage	
	29. Ikkyo	
Yokomenuchi	30. Kotegaeshi	Ushiroashi Irimi Tenkan Kirioroshi Sankakutai
	31. Ikkyo	
	32. Ipponseoi	