

3 KYU

Okres oczekiwania na egzamin nie może być krótszy niż 1 rok od zaliczenia na 4 kyu.

I. TEST SPRAWDZAJĄCY

1. Uginanie ramion w podporze przodem – 40 „pompek”
2. Skłony z leżenia tyłem (ręce na karku) – 40 razy
3. Wychwyty z karku po padzie w tył (sprężyk)

II. TECHNIKI KOPNIĘĆ

1. Kopnięcie w tył (USHIRO – GERI)
2. Kopnięcie odwrotne po okręgu (URA – MAWASHI)

III. TECHNIKI RZUTÓW

- HANE – GOSHI, TSURI – KOMI – GOSHI;
- YAMA – ARASHI, KATA – GURUMA;
- UCHI – MATA, KO – SOTO – GARI, KO – UCHI – GARI;
- TANI – OTOSHI, TAWARA – GAESHI;

IV. TECHNIKI KOMBINACJI W SAMOOBRONIE

1. Przed użyciem krótkiego kija – poprzez dźwignie i rzuty:
 - obrona przed atakiem z góry;
 - obrona przed atakiem z boków;
 - obrona przed atakiem na odlew;
 - pchnięciem na wprost jednorącz;
2. Przed kopnięciami i uderzeniami w pozycji leżącej:
(przyjmowanie pozycji obronnej leżąc)
 - obrona przed kopnięciem w twarz;
 - obrona przed kopnięciem z góry na tułów;
 - obrona przed uderzeniem w twarz ręką z góry.
3. Dowolne kombinacje dźwigni i rzutów w obronie przed:
 - chwytem oburącz za włosy z przodu;
 - kopnięciem MAWASHI – GERI;
 - kopnięciem USHIRO – GERI;
 - duszeniem (z przodu i tyłu) na proste ręce;
 - wykręceniem ręki z tyłu na plecach;
 - podwójnym uderzeniem rękami po okręgu.