

3^{ème} KYU

TACHIWAZA		
Les 2 partenaires sont debouts		
Attaques		Techniques
<p>Katate Dori Saisie de face d'une main au poignet</p>		<p>Irimi nage Kote gaeshi Shiho nage (omote – ura) Naname kokkyu nage Uchi kaiten nage Soto kaiten nage</p>
<p>Aihanmi Katate Dori Saisie de profil d'une main au poignet</p>		<p>Irimi nage Kote gaeshi Shiho nage (omote – ura) Ude kime nage (omote – ura)</p>
<p>Kata Dori Saisie de l'épaule à une main</p>		<p>Ikkyo (omote – ura)</p>
<p>Ryote Dori Saisie des 2 poignets avec les 2 mains</p>		<p>Tenchi nage Kokkyu nage</p>
<p>Morote Dori Saisie des 2 mains sur le poignet</p>		<p>Ikkyo (omote – ura) Nikkyo Kokkyu ho</p>
<p>Muna Dori Saisie du col à une main</p>		<p>Ikkyo Nikkyo</p>
<p>Shomen Uchi Frappe verticale descendante sur la tête</p>		<p>Ikkyo (omote – ura) Irimi nage Kote gaeshi</p>



TACHIWAZA (Suite)		
Attaques		Techniques
Yokomen Uchi Frappe latérale sur le côté de la tête		Ikkyo (omote – ura) Irimi nage Shiho nage (omote – ura)

SUWARIWAZA		
Les 2 partenaires sont en position seiza (orteils non accrochés)		
Attaques		Techniques
Ryote Dori Saisie des 2 poignets avec les 2 mains		Kokkyu ho

INFORMATIONS

Règles générales :

- Lorsque le candidat choisit son uke, il doit en règle générale choisir un uke qui a le même grade que lui

Position de salut :

- La position de salut est face au kamiza :
 - Uke à gauche
 - Tori à droite
- Le salut se dit « Reï » (salut) face au mur « Shomen » puis les candidats se tournent face à face et l'examineur dit « Otagaïni » puis « Reï »
- A la fin l'examen c'est le contraire, salut entre candidats ou Uke et après le Kamiza

Déroulement de l'examen :

- Pendant l'examen lorsque l'examineur dit « Hajime » il faut exécuter la technique plusieurs fois, droite, gauche omote, ura, jusqu'à ce que le jury prononce « Yame » (arrêtez)

Conditions pour se présenter à l'examen :

- Un entraînement régulier dans son dojo et proposition faite par son enseignant
- Le comité des grades du Shoyukan se réserve le droit d'accepter ou de refuser une candidature

Délais entre les passages :

Grades	5 ^{ème} Kyu	4 ^{ème} Kyu	3 ^{ème} Kyu	2 ^{ème} Kyu	1 ^{er} Kyu	1 ^{er} Dan	2 ^{ème} Dan	3 ^{ème} Dan	4 ^{ème} Dan
Délais	2 mois	3 mois	6 mois	7 mois	8 mois	1 an	2 ans	3 ans	4 ans