

3° Kyu - Groene gordel 5 maanden en 60 trainingen in het jaar van 15jaar worden Te volgen Katatrainingen : 4	
1. Ukemi (valoefening)	
Migi - Hidari Zempo-kaiten	rechtse - linkse voorwaartse rol
Migi - Hidari Ushiro en Yoko-Ukemi	rechtse - linkse zijwaartse val
Wedstrijdregels voordelen en straffen	
Kata : openen en sluiten Nage No Kata	
Nage No Kata : 2 de groep Koshi Waza : Uki Gochi - Harai Gochi - Tsuru Komi Gochi	
Traingsvormen :	Tandoku Renshiu - trainen met ingebeeelde partner
	Uchi-Komi - opeenvolgende aanvallen met partner
	Randori - oefengevecht resultaat heeft geen belang
2. Tachi-Waza (rechtstaande werptechniek)	
Harai Goshi	Zwiepende heupworp
Sasea Tsuru Komi Ashi	Liftende en trekkende beenstut
Ko Soto Gari	Kleine buitenwaartse voetveeg
Tsuru Komi Goshi	Liftende en trekkende heupworp
Schakelen van worp naar worp en van worp naar houdgreep	
Uitvoeren worpen lagere Kyu's in verplaatsing	
3. Osae-waza (houdgreepstechnieken)	
Makura Kesa Gatame	Dwarse houdgreep in hoofdkussen
Kata Gatame	Schouderhoudgreep
	Shime-Waza
Nami-Juji-Jime	gewoon gekruiste wurging
Gyaku-Juji-Jime	omgekeerd gekruiste wurging
Kata-Juji-Jime	teggengesteld gekruiste wurging
	Kansetsu-Waza
Ude-Garami	klemtechniek op de opgerolde arm
Juji-Gatame	klemtechniek met gekruiste benen
Houdgrepen uitvoeren in Yaku-Soku-Geiko	
Ne-waza (grondtechnieken)	
Verdediging:Tori op rug - uke staat recht tussen de benen van tori 2 vormen	
Tori op rug - uke zit op knieën tussen de benen van tori 2 vormen	
Aanval: 3 kanteltechnieken Uke op vierpunten	
2 Inkomtechnieken: Uke op rug Tori aan de voeten	
5. Houdingen en verplaatsingen uitvoeren	
Ayumi-Achi	voeten kruisen elkaar (al glijdend)
Tsugi-Ashi	voeten mogen elkaar niet kruisen (al glijdend)
Shizen-Hon-Tai	natuurlijke houding
Jigo-Tai	verdedigingshouding
Yaku-Soto-Geiko	studie verplaatsing (recht als op grond)
6. Woordenschat	
Uchi-Komi	opeenvolgende aanvallen zonder worp
Nage-Waza	alle werptechnieken
Randori	oefengevecht,resultaat heeft geen belang
Ne-Waza	alle grondtechnieken
Kansetsu-Waza	armklemtechnieken
Shime-waza	wurgtechnieken