

3° Kyu - Groene gordel Jonger dan 11 jaar 115 lessen - Ouder dan 11 jaar 85 lessen 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	
Trainingsvormen :	Tandoku Renshiu - trainen met ingebeelde 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 (houdgreep technieken)	
Makura Kesa Gatame	Dwarse houdgreep in hoofdkussen
Kata Gatame	Schouderhoudgreep
Uitvoeren houdgrepen lagere Kyu's in Yaku-Soku-Geiko, schakelen	
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	
Ayumi-Achi	voeten kruisen elkaar (al glijdend)
Tsugi-Ashi	voeten mogen elkaar niet kruisen (al glijdend)
Shizen-Hon-Tai	natuurlijke houding
Jigo-Tai	verdedigingshouding
6. Woordenschat	
Gesa-Gatame	controletechniek met flank
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