

Exameneisen 3^e kyu

De examenstof voor de kyu-examens is gebaseerd op de minimale eisen voor **aikikai** kyu-examens binnen de N.C.A. van de J.B.N. Die zijn opgesteld volgens de richtlijnen die door Tamura Sensei zijn bepaald in zijn Méthode Nationale. Deze minimale eisen zijn door Ad van Dongen uitgebreid met diverse werkvormen.

Tachi waza

shomen uchi yonkyo	katate dori sankyo
shomen uchi gokyo	katate dori yonkyo
yokomen uchi ikkyo	katate dori uchi kaiten nage
yokomen uchi uchi kaiten sankyo	katate ryote dori ikkyo
chudan tsuki soto kaiten nage	katate ryote dori nikyo
chudan tsuki uchi kaiten nage	ryote dori irimi nage
jodan tsuki shiho nage	ryote dori kote gaeshi
jodan tsuki kote gaeshi	ryote dori kokyu nage

Suwari waza

shomen uchi sankyo	shomen uchi kote gaeshi
shomen uchi irimi nage	katadori sankyo

Ushiro waza

ryote dori ikkyo	ryote dori irimi nage
ryote dori hiji kime osae	ryote dori shiho nage

Buki waza

chudan tsuki irimi nage jo dori

Indien mogelijk de technieken in zowel omote als ura uitvoeren.

Tevens alle technieken van het 4^e, 5^e en 6^e kyu examen.