

3° DAN

- 1) Storia e Filosofia del Judo.
- 2) Organizzazione Federale.
- 3) Arbitraggio.
- 4) Esecuzione del Kodokan Goshin Jitsu e del Ju no Kata.
- 5) Esecuzione delle tecniche descritte nel programma a 1° e 2° Dan, da eseguire da fermo ed in movimento, completate da Renraku e Gaeshi e Difese, ed in aggiunta:

Gokyo 4° gruppo

Te Waza: Sukui Nage
Uki Otoshi

Koshi Waza: Utsuri Goshi

Ashi Waza : O Guruma

Sutemi Waza: Sumi Gaeshi
Tani Otoshi
Yoko Tomoe Nage

Makikomi: Hane Makikomi
Soto Makikomi

"Katame Waza"

Le tecniche descritte nel programma a 1° e 2° Dan completate da Hairi Kata, Renraku e Gaeshi ed in aggiunta:

Osae Waza: Sankaku
Forme di Kuzure relative a tutte le Osae Waza

Shime Waza: Sankaku Jime
Tsukkomi Jime

Kansetsu Waza: Sankaku Gatame