3e Kyu – Groene band

Ukeme Waza – (Val breken)

Voorwaarts links en rechts
Achterwaarts links en rechts
Zijwaarts links en rechts

NAGE-WAZA

Tachi- waza (staande technieken)
Ko-soto-gake
ko-tsuri-goshi en O-tsuri-goshi
Yoko-otoshi
Ashi-guruma Tevens kennis van geel en oranje band
Hane-Goshi
Harai-tsuri-komi-ashi
Tomoe-nage
Kata-guruma

Renraku-waza/Renzoku-waza
1 combinatie

Kaeshi-waza
1 overname

KATAME-WAZA

Osae –waza (houdgrepen)

Kesa-gatame - Kata-gatame – Tate-shiho-gatame – Yoko-shiho-gatame – Kami-shiho-gatame.
Een variatie (kuzure) op bovenstaande technieken en ushiro-kesa-gatame
Maak op één van deze technieken één bevrijding

Shime-waza (verwurgingen)

Kata-juji-jime - Nami-juji-jime - Gyaku-juji-jime – van boven en van onder uitgevoerd.

Kansetsu-waza (armklemmen)

Juji-gatame – Ude garami – Ude-gatame - Hara-gatame – Waki-gatame – Hiza-gatame – Ashi-gatame

Situationeel ne-waza

Acht kanteltechnieken