

3^{eme} DAN Artducombat jjt

Grade Technique

Age minimum : 22 ans

Délai de présentation : 3 ans

Préparation KATA

**KATAME NO KATA et tout ou partie de
2 kata au choix**

**TACHI WAZA : Présentation de 4
techniques**

- * Présentation, développement d'un mouvement choisi par le candidat.
- * Interrogation sur 3 techniques tirées au sort

NE WAZA :

- * Interrogation sur 3 techniques tirées au sort

**EXERCICES : Tout ou partie à la
demande du jury**

- * Uchi komi
- * Tandoku-rendshu
- * Yakusoku-geiko
- * Sotai-rendshu : SEIRYOKU ZEN'YO
- * Randori debout et sol (suivant âge des candidats)
- * Nage komi (suivant âge des candidats)



*N'oubliez pas de remplir votre dossier de Carrière
indispensable pour la Commission Nationale des Grades*