

3er DAN

Para el examen de 3er DAN entran también todas las técnicas anteriores de blanco a marrón (de 6º a 1er kyu) por lo que se recomienda practicar también todas las técnicas ya que éste es un ejemplo de examen.

La duración del examen será de entre 8 y 10 minutos, esto dependerá del nivel que muestre el examinado (siendo menor el tiempo cuanto mayor sea el nivel mostrado por el aspirante) pero nunca inferior a 8 minutos. En el examen para tercer DAN el aspirante tendrá que demostrar un mayor control del movimiento de la distancia y del equilibrio, así como una mayor predisposición para la ejecución de la técnica ante diferentes situaciones, JIYUWAZA, así como el dominio del ATEMI.

(Ejemplo de examen)

TÉCNICAS

SUWARI WAZA

YOKOMENUCHI IKKYO (OMOTE-URA)
YOKOMENUCHI NIKYO (OMOTE-URA)
YOKOMENUCHI SANKYO (OMOTE-URA)
YOKOMENUCHI GOKYO (OMOTE-URA)
SOMENUCHI GOKYO
SOMENUCHI IRIMINAGE (OMOTE-URA)
SOMENUCHI KOTEGAESHI (OMOTE-URA)

HANMI HANDACHI WAZA

KATATEDORI IKKYO (OMOTE-URA)
KATATEDORI SHIHONAGE (OMOTE-URA)
RYOTEDORI SHIHONAGE (OMOTE-URA)
SOMENUCHI IRIMINAGE (OMOTE-URA)

(Ejemplo de examen)

TACHI WAZA

SOMENUCHI IKKYO (OMOTE-URA)

SOMENUCHI NIKYO (OMOTE-URA)

SOMENUCHI KOTEGAESHI (OMOTE-URA)

SOMENUCHI IRIMINAGE (OMOTE-URA)

KATADORI MENUCHI IKKYO (OMOTE-URA)

KATADORI MENUCHI SHIHONAGE (OMOTE-URA)

KATADORI MENUCHI JIYUWAZA

RYOTEDORI TENCHINAGE

RYOTEDORI KOSHINAGE

RYOTEDORI KOKYUNAGE

USHIRO WAZA

USHIRO RYOTEDORI IKKYO (OMOTE-URA)

USHIRO RYOTEDORI JIYUWAZA (OMOTE-URA)

TANTO DORI

JIYUWAZA

JO DORI

CHUDANTSUKI JIYUWAZA

JO NAGE

JIYUWAZA

TACHIDORI

SHOMENUCHI JIYUWAZA

ATAQUE CON CUATRO UKES



FEDERACIÓ CATALANA DE JUDO

AIKIDO - DIP - JIU JITSU
KENDO - WU SHU