TECHNIQUES DE PROJECTION (NAGE WAZA JUDO, JUJITSU)
3eme dan

KOSHI-WAZA (Technique de hanche)		TE-WAZA (Technique de bras)		ASHI-WAZA (Technique de jambe)		SUTEMI-WAZA (Technique de sacrifice)	
Utsuri goshi	Lien	Sumi Otoshi	Lien	Harai tsurikomi ashi	Lien	Soto makikomi	Lien
Ushiro goshi	Lien	Kibisu gaeshi	Lien	O soto guruma	Lien	Harai makikomi	Lien
		uchi mata sukashi	Lien	O soto gaeshi	Lien	Yoko wakare	Lien
		sukui nage	Lien			Yoko otoshi	Lien
		yama arashi	Lien			Tawara gaeshi	Lien
		seoi otoshi	Lien			Daki wakare	Lien

TECHNIQUES DE PROJECTION (Ne WAZA JUDO, JUJITSU)
3eme dan

OSAEKOMI-WAZA (Technique d'immobilisation)		SHIME-WAZA (Technique d'étranglement)		KANTSETSU-WAZA (Technique de clés de coude)		JUJITSU (20 attaques imposées)	
Makura gesa gatame	Lien	Morote jime	Lien	Ude hishigi ashi gatame	Lien	SERIE D	Lien
Kata gatame	Lien	Tsukkomi jime	Lien	Ude hishigi sankaku gatame	Lien		
		Ashi gatame jime	Lien	Ude hishigi hara gatame	Lien		
		Ryo te jime	Lien				