

3 Dan

Ukemi Waza (scoala caderii pe suprafata dura)

zempo (caderi)

chugaeri (rostogoliri)

Inlantuiri de 8 procedee tehnice

Degajari din prize, strangulari si incenturari

8 procedee

Pozitiile de garda Katana

Seigan-no Kamae

Gedan-no Kamae

Jyodan-no Kamae

Dai Jyodan-no Kamae

Hatson-no Kamae migi/hidari

Kuruma-no Kamae migi/hidari

Tori-no Kamae

To Dome-no Kamae

Sui shin-no Kamae

Waki-no Kamae

Yaku-no Kamae

Seoi-no Kamae

3 tehnici de bokuto la atacul unui adversar - inarmat cu bokuto

2 Kata de Katana

Suemonogiri

Tanto-Ukete (Apararea impotriva atacului de cutit)

raspuns la 4 atacuri de cutit din directii diferite - dezarmare, imobilizare, transport fortat

Atac cu hanbo (baston 60 cm)

raspuns la 4 atacuri de hanbo din directii diferite - dezarmare, imobilizare, transport fortat

Tonfa

Aparare, atac, imobilizare, transport fortat

Kata de respiratie**2 Kata tehnic de Ju Jitsu (1 Kata de Ju Jitsu si 1 Kata de Bo sau Jo)****8 meciuri a cate 2 minute**

fara manusi si casca

Kensa-Undo (Test fizic)

50 abdomene

50 flotari

50 genoflexiuni cu mae geri

Tamashiwari

4 spargeri din 4 directii diferite

(scanduri 30/30 cm X 2,5 cm lemn de brad)

Facultativ (scris de mână)

Eseu despre o scoala traditionala de Ju Jitsu

Minim 2 ani de la examenul de 2 Dan

Pentru examen 3 Dan cel putin instructor 1 de Ju Jitsu (incepand din 2014)

Obligativu prezentarea Budo Pass-ului cu gradatia.