



**Fiche de préparation au grade**  
**Menkyo Niv.3**  
(ceinture verte)

Libellés	Points
<b>Niveau intermédiaire pour les ukemi</b> - Roulade AV (3pts) - Roulade AR (2pts)	5
<b>Niveau intermédiaire sur les déplacements :</b> - Irimi tenkan (3pts) - Tai sabaki (3pts) - Henka (1pts) - Shiko (3pts)	10
<b>Niveau intermédiaire sur les saisies :</b> - Ai-hanmi kataté dori (2pts) - Gyaku-hanmi kataté dori (2pts) - Kate dori (2pts) - Kate dori men uchi (2pts) - Shomen uchi (2pts) - Yokomen uchi (2pts)	12
<b>Application de la respiration :</b> - Suwari waza kokyu ho (3pts)	3
<b>Application des trois premiers principes</b> - Ikkyo omote (2pts) - Ikkyo ura (2pts) - Nikyo omote (2pts) - Nikyo ura (2pts) - Sankyo ura (2pts) - Sankyo ura (2pts)	12
<b>Application de trois techniques aléatoires</b>	3
<b>Randori</b>	2
<b>Présence</b>	3

L'examen est sur 50 points. Pour être reçu il faut obtenir la moyenne.