



PROGRAMME CEINTURE NOIRE 3EME DANG

*Le passage de 3ème DANG peut intervenir trois ans après l'attribution du diplôme de 2ème Dang.
L'âge minimum requis est de 25 ans dans l'année du passage.*

A - Kata projection (Nage Waza)

*forme omote et ura au choix du Tori, droite ou gauche
mouvements effectués contre trois UKE*

B – Aïkijyo (baton contre bâton)

Travail libre sur 4 attaques (droite ou gauche)

C – Kenjutsu (bokken contre bokken)

Travail libre sur 4 attaques (sens imposé par l'attaque)

D – Tanto

Travail libre sur 4 attaques (droite et gauche)

E - Techniques, forme omote et ura (trois contre un)

les techniques sont demandées soit en tachi waza (Uke et Tori debout), certaines peuvent être demandées soit en suwari waza (Uke et Tori à genoux) soit en hanmi handachi waza (Uke debout, Tori à genoux) en forme OMOTE ou URA.

Le candidat est jugé sur l'ensemble du programme des techniques de ceintures noires.

F - Randori suwari waza (un contre un)

G - Randori (Jyu Waza) (trois contre un)

60 secondes, techniques le plus variées possibles

H - Combat souple (Jyu Kumite), pied-poing

60s poings, 60s pieds, 60s pieds poings

Objectif attendu : Pour le passage du 3ème Dang, le jury s'attachera à juger la qualité technique, la maîtrise des armes et essentiellement l'explosivité du candidat dans sa pratique.

