

Aïkido

3ème kyu (ceinture verte)

Tachi waza – (travail debout)

Saisies ou attaques	Techniques
Shomen uchi (attaque haute de face)	Yonkyo pression sur l'avant bras (4 ^{ème} principe) omote ura Gokyo prise du poignet par l'intérieur (5 ^{ème} principe)
Yokomen uchi (attaque latérale haute)	Ikkyo omote ura Uchi kaiten sankyo entrée rotatoire intérieure (3 ^{ème} principe)
Jodan tsuki (coup direct au visage)	Shiho nage omote ura Kote gaeshi omote ura
Chudan tsuki (coup direct au ventre)	Soto kaiten nage projection rotatoire extérieure Uchi kaiten sankyo entrée rotatoire intérieure (3 ^{ème} principe)
Katate dori (saisie d'un poignet à une main de face)	Uchi kaiten nage projection rotatoire intérieure Sankyo (3 ^{ème} principe) omote ura Yonkyo pression sur l'avant bras (4 ^{ème} principe) omote ura
Ryote dori (saisie des deux poignets)	Irimi nage omote ura Kote gaeshi omote ura Kokyu nage (projection respiratoire)
Katate ryote dori (saisie d'un poignet, à 2 mains)	Ikkyo omote ura Nikyo omote ura Kote gaeshi omote ura

Ushiro waza (travail sur saisie arrière)

Ryote dori (saisie des deux poignets)	Ikkyo omote ura Hiji kime osae (clef de bras) Kote gaeshi omote ura Shiho nage omote ura Irimi nage omote ura
---	--



Suwari waza

Shomen uchi	Irimi nage Kote gaeshi Sankyo omote ura
Kata dori (saisie d'une épaule)	Nikyo omote ura Sankyo omote ura