



3º Kyu	Frequência mínima: 50 aulas Participação em eventos: 25% dos recomendados. 100% dos obrigatórios.
Tachi Waza	Extras
<ul style="list-style-type: none"> • Yokomenuchi Iriminage (3 formas) • Yokomenuchi Kotegaeshi • Tsuki Kaitennage (uchi & soto) • Ushiro Ryokatatori Sankyo • Morotetori Iriminage (2 formas) • Shomenuchi Sankyo • Suwari waza Shomenuchi Iriminage • Suwari waza Shomenuchi Nikkyo • Hanmi handachi Katatetori Shihonage • Hanmi handachi Katatetori Kaitennage 	<ul style="list-style-type: none"> • Katate tori kaiten nage (uchi & soto) • Ryoutedori shihonage • Shoumen uti dai yonkyo • Shoumen uti kotegaeshi • Morotetori kotegaeshi • Yokomenuti yonkyo • Kokyu nague (5 movimentos, diversas pegadas. Escolha da banca) • Suwariwaza Kokyuho
<p>JO NO SUBURI de 01 a 10</p> <p>Nº Posição</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 Choku tsuki 2 Kaeshi tsuki (Gaeshi tsuki) 3 Ushiro tsuki 4 Tsuki gedan gaeshi 5 Tsuki jodan gaeshi 6 Shomen uchikomi 7 Renzoku uchikomi 8 Menuchi gedan gaeshi 9 Menuchi ushiro tsuki 10 Gyaku yokomen ushiro tsuki 	
<p>O que se quer em cada Kyu: 3º kyu – faixa verde</p> <p><i>Importante marco, pois é a metade do caminho para se chegar ao início do aprendizado do aikido. (O Aikido começa na faixa preta). Nas técnicas básicas começam a apresentar o controle do Uke, sobretudo nas imobilizações, utilizando o quadril, maai e outros princípios. Na postura, embora não esteja totalmente reta, não se apresenta o erro de colocar a cabeça muito a frente. Como Uke se percebe que a pessoa sabe acompanhar muito bem em movimentos de média velocidade e/ou forma, e em alguns movimentos de velocidade e/ou forma mais avançada. Os movimentos do Aikido estão incorporados na forma mais básica em seus reflexos. Começa a demonstrar a dedicação pelo Aikido. Entende a maioria da nomenclatura das técnicas. Não deve haver mais erros sobre o que é Omote e Ura, posições das mãos ou ritmo e respiração. Começa a ter as primeiras habilidades no manejo do Jo e bokken, principalmente o primeiro, conforme é orientado pelo instrutor.</i></p>	