



Examen de ceinture 3e Dan

Prérequis

- **Entraînement régulier** (deux (2) fois / semaine) pendant trois (3) ans au minimum après le passage du deuxième (2 ième) dan.
- Attitude exemplaire avant, pendant et après les cours.
- Connaître la section *Examen par cœur* le jour de l'examen.
- Être actif, démontrer un intérêt et être impliqué au sein de l'école (mentorat auprès des autres élèves, bénévoles, participation aux différentes activités du dojo, assister aux passages des grades inférieurs et aux stages, etc.)

Examen

1. Maîtrise du **Kihon Kata Ni, Naihanchi Sandan** (avec présentation Shubukan), **Pinan Sandan** (avec présentation Shubukan + Bunkaïs), **Itosu Passai, Wankan, Rohai, Bô Kihon Itchi** et **un kata au choix** de l'instructeur (choix parmi la liste suivante : **Fukyu kata itchi - Ni ou San**).
2. Présentation avec explication de trois (3) techniques personnelles (enchaînement de mouvements). Cinq (5) fois de chaque côté.
3. Deux (2) bunkaïs pour le kata suivant : **Pinan Sandan**.