3 кю

100 дней эффективной практики после 4 кю

**ТАЧИ ВАЗА**

|  |  |
| --- | --- |
| ШОМЭН УЧИ | ИККЁ (ОМОТЭ, УРА) |
| НИКЁ (ОМОТЭ, УРА) |
| САНКЁ (ОМОТЭ, УРА) |
| ЁНКЁ (ОМОТЭ, УРА) |
| ИРИМИ НАГЕ |
| КОТЭ ГАЭШИ |
| ЁКОМЭН УЧИ | ИРИМИ НАГЕ (2 ВАРИАНТА) |
| КОТЭ ГАЭШИ |
| РЁТЭ ДОРИ | ТЭНЧИ НАГЕ |
| ШИХО НАГЕ |
| КОШИ НАГЕ |
| МОРОТЭ ДОРИ | ИРИМИ НАГЕ (2 ВАРИАНТА) |
| ЦКИ | КАЙТЭН НАГЕ (УЧИ И СОТО) |
| ИРИМИ НАГЕ |
| КОТЭ ГАЭШИ |
| УШИРО РЁКАТА ДОРИ | САНКЁ (ОМОТЭ, УРА) |

**ХАНМИ ХАНТАЧИ ВАЗА**

|  |  |
| --- | --- |
| КАТАТЭ ДОРИ | ШИХО НАГЕ (ОМОТЭ, УРА) |
| КАЙТЭН НАГЕ (УЧИ И СОТО) |

**СУВАРИ ВАЗА**

|  |  |
| --- | --- |
| ШОМЭН УЧИ | ИККЁ (ОМОТЭ, УРА) |
| НИКЁ (ОМОТЭ, УРА) |
| САНКЁ (ОМОТЭ, УРА) |
| ЁНКЁ (ОМОТЭ, УРА) |
| ИРИМИ НАГЕ |
| РЁТЭ ДОРИ | КОКЮ ХО |