

## Sankyu 3 kyu

### Suwariwaza

Ikkyo  
shomen-uchi  
Nikyo  
shomen-uchi  
Sankyo  
shomen-uchi  
Yonkyo  
shomen-uchi  
Kokyu-ho  
ryotedori

### Hanmi handachiwaza

Jiyuwaza  
Katatedori

### Tachiwaza

Ikkyo  
shomen-uchi  
Nikyo  
shomen-uchi  
Sankyo  
shomen-uchi  
Yonkyo  
shomen-uchi  
Shihonage  
ryotedori  
yokomen-uchi  
Iriminage  
shomen-uchi  
tsuki  
Kotegaeshi  
shomen-uchi  
tsuki  
Tenchinage  
ryotedori  
Jiyuwaza  
Aihanmi katatedori  
Gyakuhanmi katatedori

### Ushirowaza

Kotegaeshi  
Ryotedori  
Shihonage  
Ryotedori  
Kokyo ho  
Ryokatadori



Kokyonage  
Ryokatadori

### Vapen

#### Ken no tebiki

Gyakuhanmi ikkyo ura  
Gyakuhanmi nikyo ura

#### Jo no tebiki

Gyakuhanmi ikkyo ura  
Gyakuhanmi nikyo ura

#### Jo-suburi

20 Grundtekniker

#### Kyusho

Återställningsteknik, huvud, lunga.  
Hjärtmeridianens 8 punkt, används bl.a.  
vid sankyo  
Gallblåsemeridianens 20 punkt, används  
bl.a. vid iriminage