



Aikido Sundsvall Meiseikai

Sankyu, 3:e kyu

Alla tekniker ska göras omote och ura där så är tillämpligt.

Bokken-suburi Zan-to-tsuki

Jo-suburi 41 jo kata 1-10

Tsuki Oi-tsuki (jodan, chudan, gedan)
Gyaku-tsuki (jodan, chudan, gedan)

Ukemi Från kotegaeshi

Tachiwaza

Shomen-uchi
Ikkyo
Nikyo
Sankyo
Yonkyo
Gokyo
Iriminage
Kotegaeshi
Shihonage

Yokomen-uchi
Nikyo
Sankyo
Gokyo
Iriminage
Kotegaeshi
Shihonage

Gyaku-hanmi Koshinage

Ushirowaza

Ryotedori
Iriminage
Kotegaeshi
Shihonage

Ken-/jo no tebiki

Gyaku-hanmi
Ikkyo
Nikyo

Suwariwaza

Shomen-uchi
Sankyo
Yonkyo
Gokyo
Shihonage

Ken tai ken och ken tai jo

Ai-hanmi
Ikkyo

Dessutom: Alla tekniker till tidigare grader.
Minimum en termins träning och 50 träningsdagar efter 4:e kyu