



# Aikido Dojo Falun

## Sankyu, 3:e kyu

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

**Bokken-suburi** Kesa-giri

**Jo-suburi** 12 grundtekniker

**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

### Ken-/jo no tebiki

Gyaku-hanmi

Ikkyo  
Nikyo

### Suwariwaza

Shomen-uchi

Sankyo  
Yonkyo  
Gokyo  
Shihonage

### Dessutom:

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