合氣道

三級
Sankyu – 3 kyu

KFUM
UPPSALA
AIKIDO

Minimum 50 träningspass efter 4 kyu

Till denna grad ska man kunna möta attacken och röra sig samtidigt med ukes rörelse.

Bokken och jo suburi ska kunna utföras med kiai. Till denna grad ska man eftersträva en sammanhållen koordination av andning, balans och steg.

Bokken suburi	Shomen-uchi Kirikaeshi Jodan tsuki
Jo suburi	Jo grund 6-10
Ukemi	Kotegaeshi
SUWARIWAZA	
Shomen-ate	Sankyo Yonkyo
TACHIWAZA	
Gyakuhanmi katatedori	Koshinage
Aihanmi katatedori	Ikkyo Shihonage Uchikaiten udekimenage
Shomen-uchi	Sankyo Yonkyo Kotegaeshi
Yokomen-uchi	Ikkyo Nikyo
Ryotedori	Kotegaeshi Tenchinage Kokyunage (minst 3 varianter)
Chudan tsuki	Kotegaeshi
Ushiro ryotedori	Ikkyo Iriminage
Aihanmi katatedori, ken no tebiki	Ikkyo Shihonage
Aihanmi katatedori, jo no tebiki	Ikkyo Shihonage