

Sandan (3° Dan)

Età minima 25 anni, 2 anni e mezzo dal 2° Dan e 500 giorni effettivi di pratica. Richiesta una sufficiente conoscenza della lingua Giapponese.

Tutte le tecniche debbono essere eseguite da attacchi diversi. Lo studente deve cominciare da una posizione che esprima centratura, radicamento e solidità per poi eseguire tutte le tecniche in maniera fluida e senza nessuna interruzione mostrando l'ottima conoscenza del **Ki no nagare**. Questo esame deve essere molto rigoroso e tutte le tecniche debbono esprimere molta potenza e velocità. A partire dal 3° Dan lo studente può diventare un insegnante ed aprire un proprio dojo per cui deve essere un buon esempio per gli altri.

Si acquisisce la qualifica di "SHI DO IN" (istruttore), certificazione che viene rilasciata su richiesta.

TAI JUTSU:

KATATE DORI TAI NO HENKO
MOROTE DORI KOKYU HO

SUWARI WAZA:

Da attacco SHOMEN UCHI oppure da attacco YOKOMEN UCHI eseguire le seguenti tecniche utilizzando uno dei due modi per il SUWARI WAZA e l'altro per il TACHI WAZA : DAI IKKYO (OMOTE-URA)

DAI NIKYO	(OMOTE-URA)
DAI SANKYO	(OMOTE-URA)
DAI YONKYO	(OMOTE-URA)
DAI GOKYO	(URA)

HANMI HANDACHI WAZA:

(quattro tecniche da attacchi diversi) **TACHI WAZA:** Da **SHOMEN UCHI** o da **YOKOMEN UCHI** (utilizzare il modo di attacco diverso rispetto a quello adoperato per il SUWARI WAZA) eseguire le seguenti tecniche: DAI IKKYO (OMOTE - URA) DAI NIKYO (OMOTE - URA) DAI SANKYO (OMOTE - URA) DAI YONKYO (OMOTE - URA) DAI GOKYO (URA) (Quattro esecuzioni da attacchi diversi) SHIHO

NAGE

KOTE GAESHI

KOKYU NAGE

IRIMI NAGE

KOSHI NAGE

USHIRO WAZA **NININ DORI e SANNIN DORI:** Tre tecniche diverse

BUKI DORI:

(Quattro tecniche per ogni gruppo) JO DORI
TACHI DORI
TANKEN DORI
JO NAGE

JIYU WAZA (Taninzu dori):

Il tempo di durata è di 1 minuto contro 4 persone: una persona attacca con il **Jo**, un'altra con il **Ken**, la terza con il **Tanto** e la quarta a mani nude (**sudè**). Le tecniche eseguite debbono essere diverse l'una dall'altra.

BUKI WAZA:

KEN SUBURI NANAHON (veloce, sicuro e potente)

JO SUBURI NIJUPPON (veloce, sicuro e potente)

HAPPO GIRI (1+2+6+7 Suburi no kata)

KUMI TACHI GOHON (prima lentamente poi in velocità)

KI MUSUBI NO TACHI

31 NO KUMI JO (passo dopo passo e poi rapidamente)

13 NO JO AWASE (passo dopo passo e poi rapidamente)