

Sankyu (3° livello)

TACHI WAZA: **(tecniche eseguite in piedi)**

SHOMEN UCHI DAI SANKYO (fendente frontale – 3° principio)	(OMOTE – URA WAZA) (di fronte – esterno)
SHOMEN UCHI DAI YONKYO (fendente frontale – 4° principio)	(OMOTE – URA WAZA)
KATA DORI DAI SANKYO (presa ad una spalla – 3° principio)	(OMOTE – URA WAZA)
KATA DORI DAI YONKYO (presa ad una spalla – 4° principio)	(OMOTE – URA WAZA)
RYOTE DORI SHIHO NAGE (presa alle due mani – proiezione nelle 4 direzioni)	(OMOTE – URA WAZA)
TSUKI (CHUDAN) IRIMI NAGE (colpo di punta – media altezza – proiezione entrando)	
TSUKI (CHUDAN) KOTE GAESHI (colpo di punta – media altezza – rovesciamento del polso)	
KATATE DORI KOTE GAESHI (presa ad una mano – rovesciamento del polso)	
RYOTE DORI TENCHI NAGE (presa alle due mani – proiezione cielo terra)	

SUWARI WAZA: **(tecniche in ginocchio)**

SHOMEN UCHI DAI SANKYO (fendente frontale – 3° principio)	(OMOTE – URA WAZA)
SHOMEN UCHI DAI YONKYO (fendente frontale – 4° principio)	(OMOTE – URA WAZA)

BUKI WAZA: **(tecniche di armi)**

GO NO AWASE (armonizzazione del 5° suburi di ken)
SHICHI NO AWASE (armonizzazione del 7° suburi di ken)