

3. Kyu (San-Kyu)

Grüner Gürtel und Kyu-Emblem Zwei Goldsterne

1. Vorkenntnisse

2. Abwehr mit Hanbo

- Faustangriffe
- Fußangriffe
- Kontaktangriffe

(nach Wahl des Prüflings)

Jeweils 6 Techniken

3. Gegentechniken bei Würfen

(nach Angabe des Prüfers)

Sechs Techniken

4. Freie Abwehr von Angriffen

- Mit Kontakt
- Ohne Kontakt

(nach Angabe des Prüfers)

Jeweils 6 Techniken

5. Randori

(gefährloser leichter Kontakt auch mit Festlegungen)

6. Keri Kaeshi Waza

- Keri Kaeshi Henka

(seitlich ausweichen, Schlag mit Schienbein auf Oberschenkelhinterseite, wegstoßen des Gegners mit beiden Fäusten zum Kopf oder Körper (Fudo Ken))

7. Ken Jutsu II

Ken no Giri no Kata (Schwertschnitte)

- Dai Jodan Karatake wari (von oben aus Daijodan no Kamae nach unten schneiden; Füße ähnlich Shizen Tai)
- Dai Jodan Shomen / Makko Giri (von oben aus Daijodan no Kamae nach unten schneiden, mit Schritt nach vorne)
- Hasso Kesa Giri (von der Seite aus Hasso no Kamae diagonal von oben nach unten schneiden)
- Hasso Gyaku Kesa Giri (von der Seite aus Hasso no Kamae diagonal von unten nach oben schneiden)
- Tachi Tsuki (Stich aus Seigan no Kamae)
- Suwari Tsuki (Stich aus Chudan no Kamae mit abknien)
- Taihen Kaeshi Giri (Technik aus Seigan no Kamae)
- Kochō Giri (Schnitt aus Kasumi no Kamae)
- Haneage Kirisage (Technik aus Gedan no Kamae)
- Nukiuchi Kiriage Gata (schnelles Schwertziehen; gleich schneiden, z. B. auf Hände am Schwert)
- Nukiuchi Kirisage Gata (schnelles Schwertziehen mit Schnitt auf Hände am Schwert; Schwert aber noch nicht ganz gezogen)

- Sakate Nukiuchi Gata (schnelles Schwertziehen; gleich schneiden, z. B. Hände am Schwert; Schwert aber mit Hand von unten greifen beim Ziehen)
 - Yonhonme Tsuka Ate (Griffstoß vor ziehen)
- 8. Shinken Tobi**
- Springen über Schwert (verschiedene Schwertangriffe; 4 Techniken)
- 9. Ken Gamae to Yoho II**
- Shishin Ken (kleiner Finger, z.B. Druck auf Atemi am Hals)
 - Ko Ken (Daumen abgewinkelt auf Zeigefinger gedrückt (Faust wie Fudo Ken) es schlägt der Daumenmittelknochen)
 - Happa Ken (Preßluftschlag; Schlag mit beiden geöffneten Händen auf die Ohren)
 - Morote Shuto (Doppelhandkante; Omoto Shuto oder Ura Shuto, ggf. nach Ausführung 2 Sprünge mit einem Übersetzungsschritt 45° li. oder re. nach hinten)
 - Kikaku Ken (Kopfstoß nach vorne u. nach hinten)
 - Oshu (Schlag / Stoß mit Handballen / Handflächen)
 - Tai Ken (Körper- u. Schultereinsatz als Waffe)
- 10. Torite Kihon Gata IV**
- Ganseki Nage (Wurftechnik; siehe auch Kihon Happa 8)
 - Ganseki Ori (Wurftechnik; Kniebrecher)
 - Ganseki Geri (Wurftechnik mit Knieschlag vor Wurf)
 - Ganseki Otoshi (Wurftechnik; mit der Rückseite des Fußes ein Bein wegschlagen)
 - Omote Take Ori (Handbeugehebel von oben)
 - Ura Take Ori (Handbeugehebel von unten)
 - Hon Gyaku (am Anfang wie Ura Gyaku, Hand vertikal verdrehen, von Kleinfingerseite aus Handhebel)
 - Katate Zeoi (Armstreckhebel über die Schulter)
 - Ryote Zeoi (beide Handgelenke erfassen u. wie bei Katate Zeoi Armstreckhebel mit beiden Armen über die Schulter)

Die Grundtechniken sind - soweit nicht gesondert angegeben - weitgehend in Kombinationen gegen einen vom Prüfling gewählten Angriff zu zeigen.