

GRÖNT BÄLTE, 3 KYU

Du ska vara fyllda 10 år.

Ukemi/Taiso Rullande framåtfall i olika fallriktningar
(Fall och gymnastik)

Kumi-kata Kunna korsgrepp över rygg ”ryskt grepp” åt både höger och vänster.
(Grepptechnik) Kunna grepp på rygg och i arm från samma sida, ”franskt grepp”, åt både höger och vänster.

Nage-waza Harai-tsuru-komi-ashi
(Kastteknik) Tani-otoshi
Yoko-sumi-gaeshi
Tomoe-nage
Yoko-tomoe-nage

Osae-komi-waza Kuzure-tate-shiho-gatame
(Fasthållningsteknik)

Shime-waza (Halslåsteknik)	Kata-ha-jime Ryote-jime	Rekommenderat från 14år.
Kansetsu-waza (Armlåsteknik)	Kesa- garami Ashi-gatame	

Det här skall du veta... Kuzushi – Balansbrytning
Tsukori – Ingång/placering
Kake – Kast

Det här skall du även kunna...

- fullfölja i ne-waza efter fyra valfria kast.
- minst fem sätt att vända uke till ryggläge från försvarsposition på mage eller bänkposition.
- komma in på kontrollgrepp från olika lägen.
- ett par sätt att ta sig ut från kontrollgreppen som fodrats till föregående grader.
- minst tre sätt att passera benen på uke, som ligger på rygg.
- ett sätt att ta över, när uke attackerar tori som står på alla fyra.
- två valfria kombinationer ”höger ↔ vänster” i tachi-waza.
- två valfria kombinationer ”framåt ↔ bakåt” i tachi-waza.
- fyra valfria kontringar i tachi-waza.
- genomföra samtliga kast till denna grad åt både höger och vänster.

Grönt bälte, 3 Kyu

Nage waza (Kast-teknik)

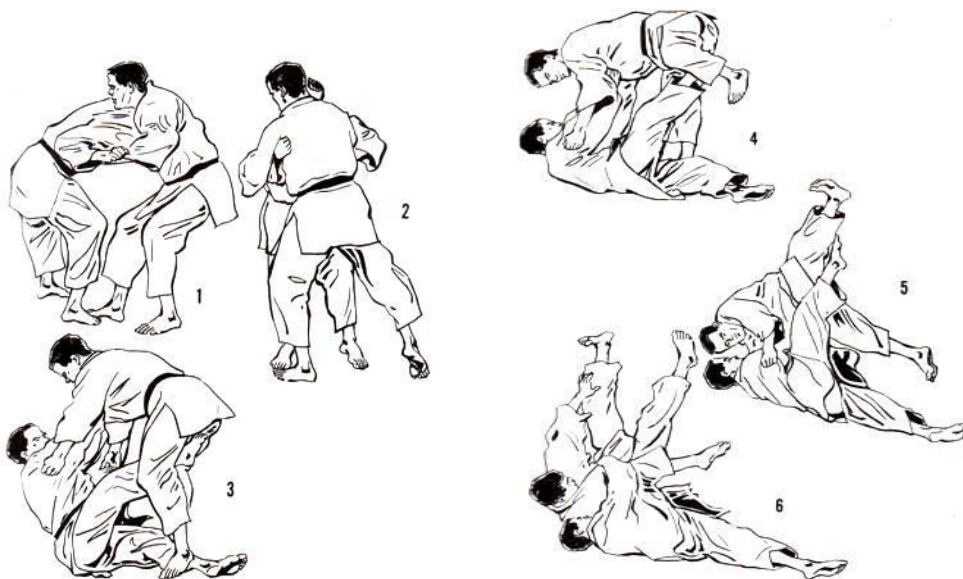
Harai-tsure-komi-ashi



Tani-otoshi



Yoko-sumi-gaeshi



Tomoe-nage

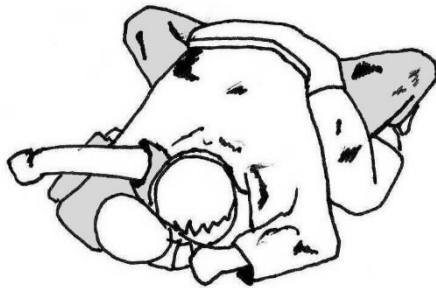


Yoko-tomoe-nage

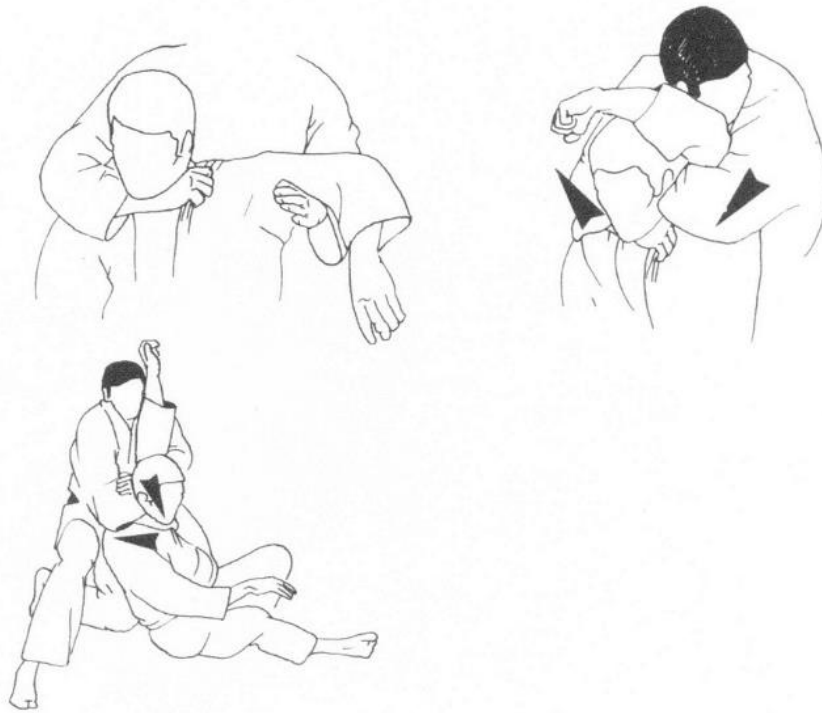


Osae-komi-waza (Fasthållningsteknik)

Kuzure-tate-shiho-gatame



Shime-waza (halslåsteknik)
Kata-ha-jime (från 14år)



Ryote-jime (från 14år)



Kansetsu-waza (armlåsteknik)

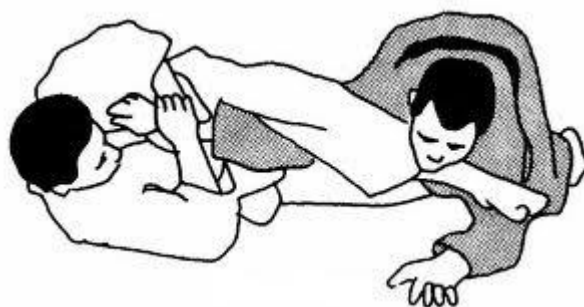
Kesa-garami (från 14år)



Ashi-gatame (från 14år)



Variant 1



Variant 2