

GRÖNT BÄLTE MED BLÅ MARKERING, 3 KYU

Du ska vara fyllda 11 år.

Ukemi/Taiso (Fall och gymnastik)	Högt rullande framåtfall så kallat ”fritt fall”
Kumi-kata (Grepptechnik)	Kunna få in sitt favoritgrepp när motståndaren greppar på olika sätt.
Nage-waza (Kastteknik)	O-guruma Ashi-guruma Sumi-gaeshi Uki-waza Yoko-otoshi Ushiro-goshi Soto-makikomi
Osae-komi-waza (Fasthållningsteknik)	Makura-kesa-gatame Sankaku-gatame

Shime-waza (Halslåsteknik)	Kata-te-jime Sankaku-jime	Rekommenderat från 14år.
Kansetsu-waza (Armlåsteknik)	Hara-gatame Waki-gatame	

Det här skall du veta...

Te-waza – Hand/skulderkastteknik.
Koshi-waza – Höftkastteknik.
Ashi-waza – Fot/benkastteknik.
Ma-sutemi-waza – Offerkastteknik där Tori ligger på rygg.
Yoko-sutemi-waza – Offerkastteknik där Tori ligger på sidan.

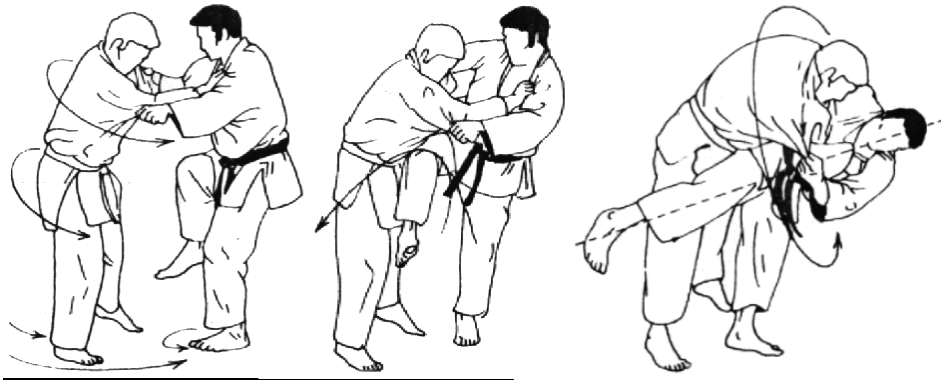
Det här skall du även kunna...

- fullfölja i ne-waza efter fem valfria kast.
- minst sex 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.
- tre sätt att ta över, när uke attackerar tori som står på alla fyra.
- tre valfria kombinationer ”höger ↔ vänster” i tachi-waza.
- tre valfria kombinationer ”framåt ↔ bakåt” i tachi-waza.
- fem valfria kontringar i tachi-waza.
- genomföra samtliga kast till denna grad åt både höger och vänster.

Grönt bälte med blå markering, 3 Kyu

Nage waza (Kast-teknik)

O-guruma



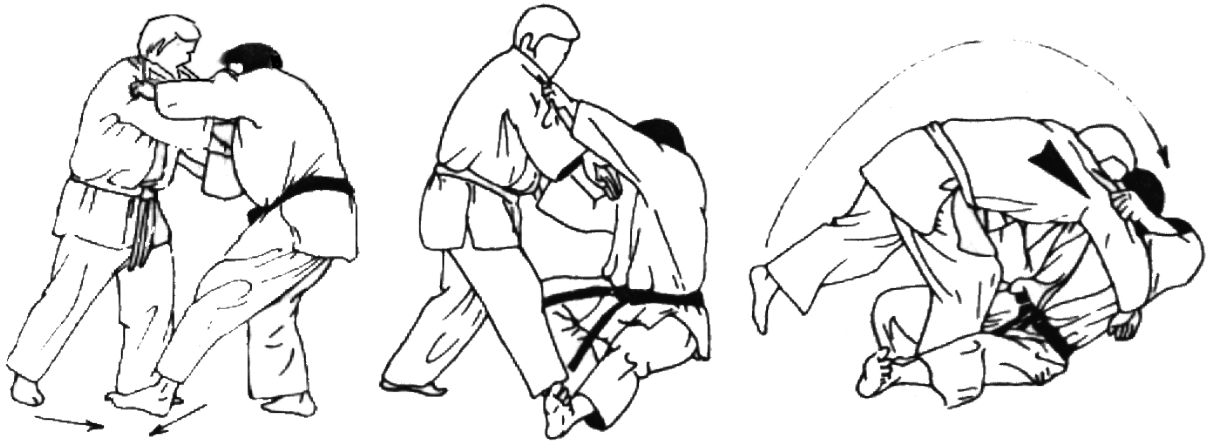
Ashi-guruma



Sumi-gaeshi



Uki-waza



Yoko-otoshi



Ushiro-goshi



Soto-makikomi

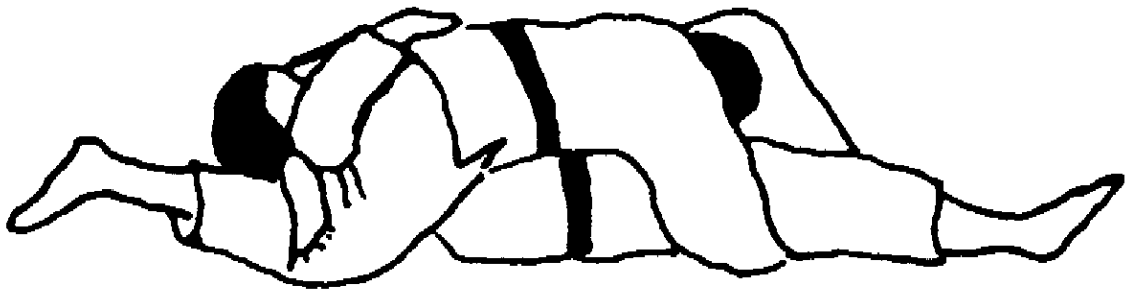


Osae-komi-waza (Fasthållningsteknik)

Makura-kesa-gatame



Sankaku-gatame (från 12år)



Shime-waza (halslåsteknik)

Kata-te-jime (från 14år)

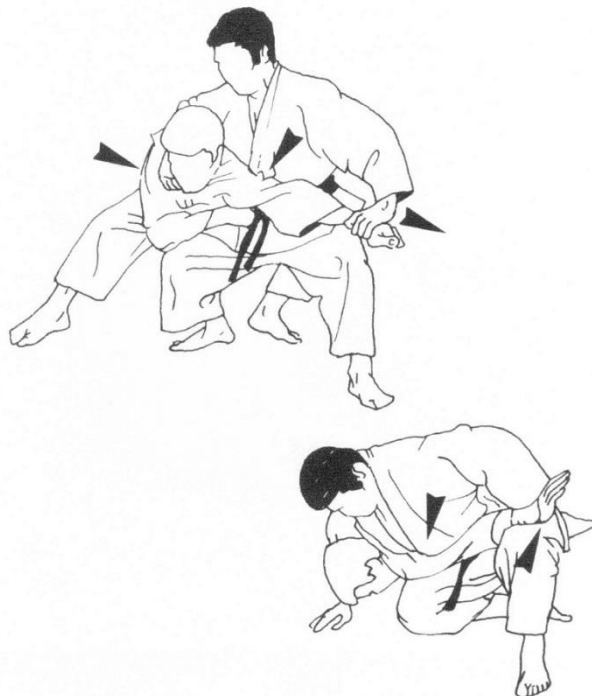


Sankaku-jime (från 14år)



Kansetsu-waza (armlåsteknik)

Harai-gatame (från 14år)



Waki-gatame (från 14år)

