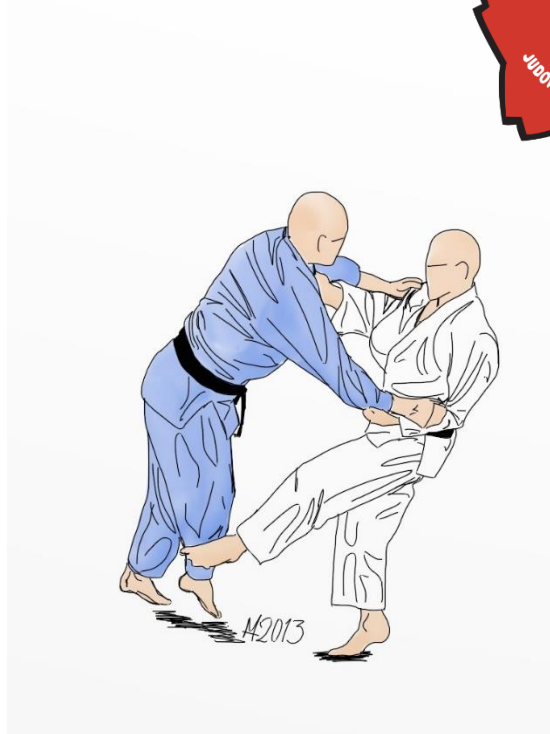


Tekniker till Grönt bälte – 3 Kyu

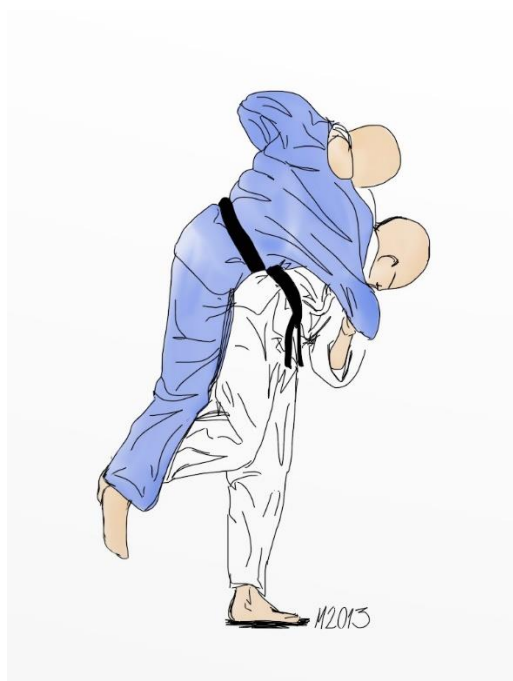
Kasttekniker (nage waza)



OKURI ASHI BARAI



HARAI TSURI KOMI ASHI



HANE GOSHI



UCHI MATA



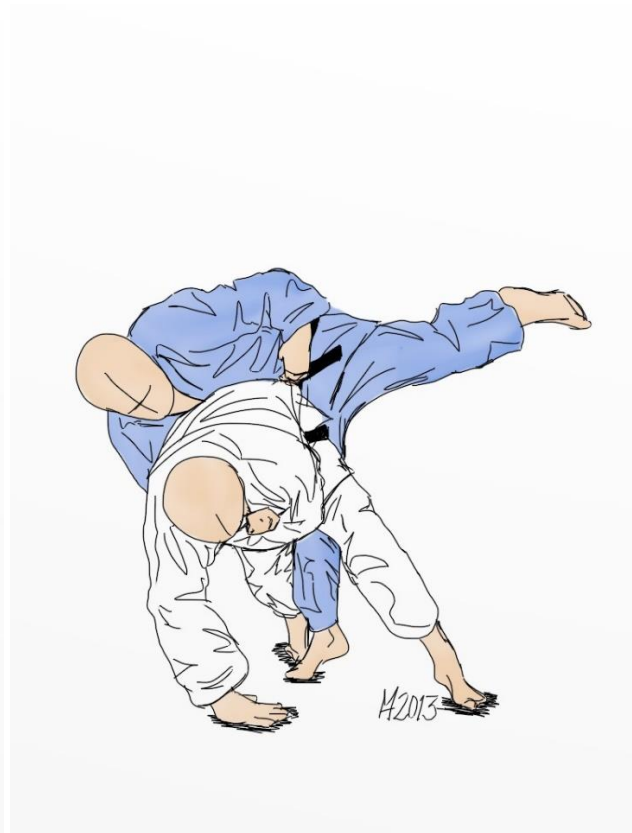
SEOI TOSHI



TOMOE NAGE



SUMI GAESHI

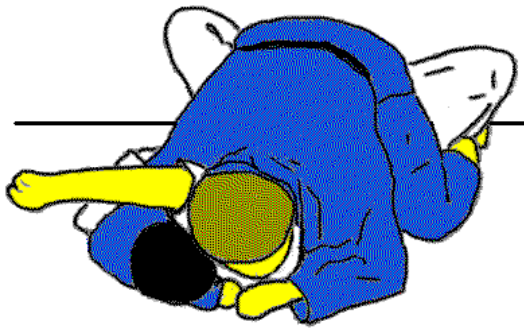


SOTO MAKIKOMI



YOKO TOMOE NAGE

Golvtekniker (ne waza)



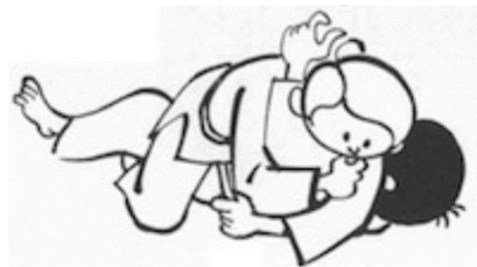
TATE SHIHO GATAME



KUZURE TATE SHIHO GATAME



KATA GATAME



Att kunna

JUDO	"Den mjuka/följsamma vägen"
JIGORO KANO	Grundade judo och föddes i Japan 1860
JUDO GI	Judodräkt
REI	Hälsning
UKEMI WAZA	Fallteknik
UKE	Den som blir kastad
TORI	Den som kastar
UCHIKOMI	Ingångar
KUMI KATA	Grepp teknik
RANDORI	Kamp
NE WAZA RANDORI	Mattkamp
SHIAI	Tävling
HAJJIME	Börja
MATTE	Bryt/stopp

Frigöringar

Minst två frigöringar ur varje fasthållning som finns till blått bälte.

Rörelseuppgifter

- Att under rörelse kunna skifta mellan olika fasthållningar
- Att kunna kasta valfri teknik med högt tempo i rörelse (favorit teknik = TOUKI WAZA)
- Att i ne waza kunna minst två passertekniker från mellan ukes ben
- Att kunna minst två vändtekniker från knäposition
- Att kunna skifta fasthållningar genom att utnyttja Ukes fritagningsförsök
- Att kunna minst en vändtekniker från mage
- Att kunna vända uke, som attackerar från mellan Tori's ben, till fasthållning

Övriga krav

- Grad får tidigast erhållas efter träning under 60 lektionstimmar, räknade från 4:e Kyu.