

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 (Greppteknik)	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...

a) fullfölja i ne-waza efter fem valfria kast.
b) minst sex sätt att vända uke till ryggläge från försvarsposition på mage eller bänkposition.
c) komma in på kontrollgrepp från olika lägen.
d) ett par sätt att ta sig ur kontrollgreppen som fordrats till föregående grader.
e) tre sätt att ta över, när uke attackerar tori som står på alla fyra.
f) tre valfria kombinationer ”höger ↔ vänster” i tachi-waza.
g) tre valfria kombinationer ”framåt ↔ bakåt” i tachi-waza.
h) fem valfria kontringar i tachi-waza.
i) genomföra samtliga kast till denna grad åt både höger och vänster.