

GRÖNT BÄLTE, 3 KYU

Du ska vara fyllda 10 år.

Ukemi/Taiso
(Fall och gymnastik)

Rullande framåtfall i olika fallriktningar

Kumi-kata
(Grepptechnik)

Kunna korsgrepp över rygg ”ryske grepp” åt både höger och vänster.
Kunna grepp på rygg och i arm från samma sida, ”franskt grepp”, åt både höger och vänster.

Nage-waza
(Kastteknik)

Harai-tsurikomi-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 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 ur kontrollgreppen som fordrats 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 kontringer i tachi-waza.
- genomföra samtliga kast till denna grad åt både höger och vänster.