

Grönt bälte med blå markering 3 kyu



Du ska vara fyllda 11 år

Du ska ha tränat minst 45 timmar sedan förra graderingen

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.

Ukemi/Taiso Fallteknik/Gymnastik

Högt rullande framåtfall så kallat "fritt fall"

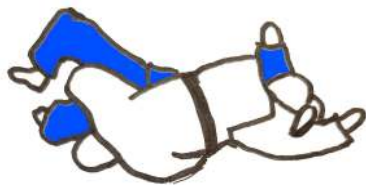
Kumi-kata Greppteknik

Kunna få in sitt favoritgrepp när motståndaren greppar på olika sätt.

Osae-komi-waza Fasthållningsteknik



Makura-kesa-gatame



Sankaku-gatame

Shime-waza Halslåsteknik OBS! FRÅN 14 ÅR!



Kata-te-jime

OBS! från 14 år



Sankaku-jime

OBS! från 14 år

Kansetsu-waza Armlåsteknik OBS! FRÅN 14 ÅR!



Hara-gatame

OBS! från 14 år



Waki-gatame

OBS! från 14 år

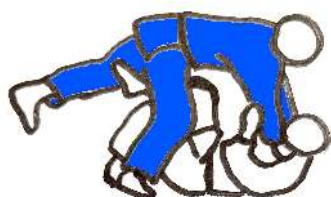
Nage-waza *Kastteknik*



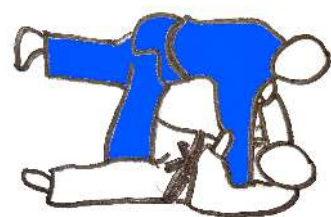
O-guruma



Ashi-guruma



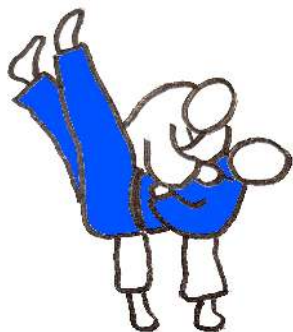
Sumi-gaeshi



Uki-waza



Yoko-otoshi



Ushiro-goshi



Soto-makikomi

Det här skall du 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 ur kontrollgreppen som fordrats 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