

Grönt bälte

3 kyu

Du ska vara fyllda 10 år

Du ska ha tränat minst 40 timmar sedan förra graderingen

Det här skall du veta

- Kuzushi – Balansbrytning
- Tsukori – Ingång/placering
- Kake – Kast

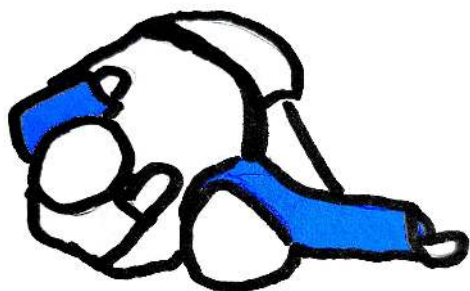
Ukemi/Taiso *Fallteknik/Gymnastik*

Rullande framåtfall i olika fallriktningar.

Kumi-kata *Greppteknik*

Kunna korsgrepp över rygg, "ryskt grepp", åt både höger och vänster.
Kunna grepp på rygg och i ärm från samma sida, "franskt grepp", åt både höger och vänster.

Osae-komi-waza *Fasthållningsteknik*



Kuzure-tate-shiho-gatame

Shime-waza Halslåsteknik OBS! FRÅN 14 ÅR!



Kata-ha-jime

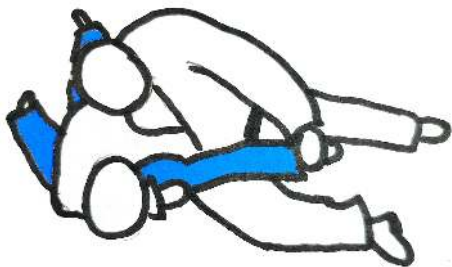
OBS! från 14 år



Ryote-jime

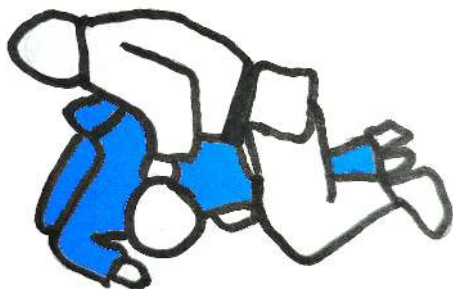
OBS! från 14 år

Kansetsu-waza Armlåsteknik OBS! FRÅN 14 ÅR!



Kesa- garami

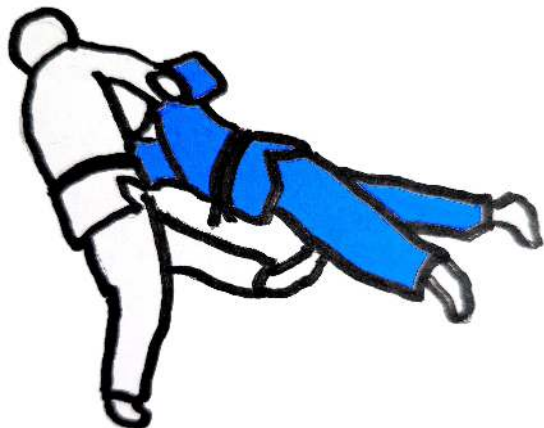
OBS! från 14 år



Ashi-gatame

OBS! från 14 år

Nage-waza *Kastteknik*



Harai-tsuri-komi-ashi



Tani-otoshi



Yoko-sumi-gaeshi



Tomoe-nage



Yoko-tomoe-nage

Det här skall du 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 kontrningar i tachi-waza.
- Genomföra samtliga kast till denna grad åt både höger och vänster.