



Yoko-otoshi



Uki-waza



Ushiro-goshi



Sumi-gaeshi

- **Kombinationer och finter i tachi-waza**

Minst tre valfria kombinationer eller finter framåt-bakåt

Minst tre valfria kombinationer eller finter höger-vänster

- **Kontringar i tachi-waza**

Minst fem olika kontringstekniker.

- **Övergång från tachi-waza till ne-waza**

Tre olika sätt att ta över när uke hamnat på ett eller båda sina knän.

Ett sätt att ta över när man själv blivit kastad.

Två sätt att fullfölja efter offerkast.

Två sätta att fullfölja efter valfritt kast/kastförsök med halslås.



3 kyu

Grönt bälte med blått streck

Bältet kan erhållas tidigast efter 40 träningstillfällen efter gradering till grönt bälte.

Du bör ha fyllt 12 år för att få gradera till denna grad.

Du ska träna alla tekniker åt höger och vänster.

Det här skall du veta

- **Japanska:**

shime waza halslåstekniker

kansetsu waza armlåstekniker

kuzushi balansbrytning

tsukuri ingång

kake kast

Ukemi (fallteknik)

- **Framåtfall**

I sidled åt båda hållen.

Kumi-kata (greppteknik)

- Att kunna komma till sitt favoritgrepp när uke greppar på olika sätt.
- Kunna kasta sina favorittekniker från två olika grepp.
- Man får bara greppa uke med onormalt grepp i 3-5 sekunder utan att man gör ett kastförsök.

Ne-waza (matt-tekniker)



Makura-kesa-gatame



Waki-gatame

OBS! Armlås - från 14 år



Hara-gatame
OBS! Armlås – från 14 år



Kata-te-jime
OBS! Halslås – från 14 år

Du skall också kunna...

- Komma in till kontrollgrepp från olika lägen.
- Behålla kontrollen när uke försöker ta sig loss.
- Två sätt att komma ur fasthållningarna till grönt bälte.
- Tre sätt att passera benen på uke som ligger på rygg.
- Minst fyra sätt att vända på uke som anfaller mellan dina ben (tori på rygg).
- Sex sätt att vända på uke som ligger på mage eller alla fyra.

Tachi-waza (stående tekniker) – alla i rörelse



Kata-guruma
variant på knä



Yoko-guruma



O-goruma



Sode-tsuri-komi-goshi
variant med en arm



Ashi-guruma



Soto-maki-komi