

# 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"

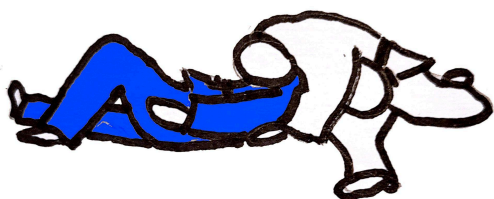
## Kumi-kata *Grepptechnik*

---

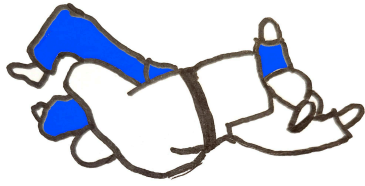
Kunna få in sitt favoritgrepp när motståndaren greppar på olika sätt.

## 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

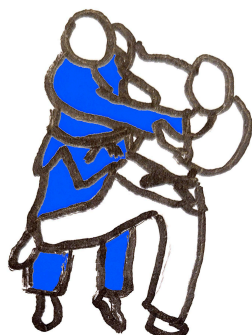
*OBS! från 14 år*

## Nage-waza *Kastteknik*

---



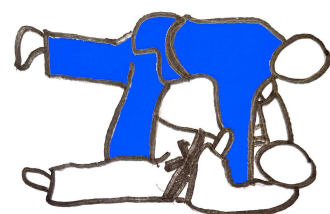
**O-guruma**



**Ashi-guruma**



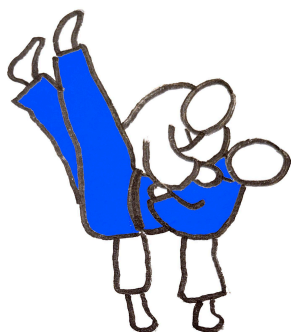
**Sumi-gaeshi**



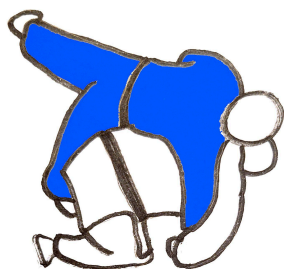
**Uki-waza**



**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