

3. MON, GRØNT BELTE

- Utøvaren bør ha kamperfaring.
- I det vesentlige utførast alle teknikkar i fri bevegelse til begge sider.

Kjennskap til:

- renraku-waza - kombinasjonsteknikkar
- kaeshi-waza - kontringssteknikkar
- tokui-waza - favoritteknikk
- enkle treningsprinsipp: oppvarming, uttøying, uthaldstrening, styrketrening

Ne-waza (bakketeknikkar)

Osaekomi-waza (haldegrep), vis til begge sider med frigjeringar

- Kesa-gatame (skjerfhaldegrep)
- Tate-shiho-gatame (overskrevs firepunkts haldegrep)
- Kata-gatame (skulderhaldegrep)
- Yoko-shiho-gatame (sidevegs firepunkts haldegrep)
- Kami-shiho-gatame (firepunkts haldegrep frå hovudenden)

Go Kyo no waza (kastteknikkar)

Dai-sankyo (tredje serie), alle teknikkar må visast til høgre og venstre side

- Kosoto-gake (liten utvendig beinkrok)
- Tsurigoshi (løftande hoftekast)
- Yoko-otoshi (sidevegs fall)
- Ashi-guruma (fothjul)
- Hane-goshi (fjærande hoftekast)
- Harai-tsurikomi-ashi (feiande fotkast med løftande trekk)
- Tomoe-nage (sirkelkast)
- Kata-guruma (skulderhjul)

Bevegelsesoppgåver:

- 1 fordjupningsteknikk (Tokui-waza)
- 2 kontringar (Kaeshi-waza)
- 2 kombinasjonar (Renraku-waza)
- Utøver må vise flytande bevegelsar til begge sider.