

3. KYU GRØNT BELTE

Generelle krav:

- For kyu-grader: Minimum 50 treningstimar etter siste gradering
- Kjennskap til: Art 4: Personkrav, Art 8: Offisielle dommarteikn, Art 15: Kampens start i dei internasjonale kampreglane.
- Utøvaren bør ha kamperfaring. Det er anbefalt at utøvar har delteke på 2 stemne sidan sist gradering.
- I det vesentlege utførast alle teknikkar i fri rørsle til begge sider

Kjennskap til:

- renraku-waza -kombinasjonsteknikkar
- kaeshi-waza -kontringsteknikkar
- tokui-waza -favoritteknikk
- Enkle treningsprinsipp: oppvarming, uttøying, uthaldstrening, styrketrening

Ne-waza (bakketeknikkar)

Osaekomi-waza (haldegrep), alle haldegrepa skal visast til høgre og venstre

- Kesa-gatame (Skjerfhaldegrep)
- Kata-gatame (Skulderhaldegrep)
- Yoko-shiho-gatame (sidevegs firepunkts haldegrep)
- Tate-shiho-gatame (overskrevs firepunkts haldegrep)
- Kami-shiho-gatame (Firepunkts haldegrep frå hovudenden)

Shime-waza (kvelingar) frå og med det året utøvaren fyller 13 år

Viser teknikkane og forsvar eller frigjeringar

- Juji-jime (krysskveling)
- Hadaka-jime (naken kveling)
- Okuri-eri-jime (glidandekragekveling)
- Kata-te-jime (eihandskveling)
- Kata-ha-jime (einvinga kveling)

Kansetsu-waza (armbend) frå og med det året utøvaren fyller 13 år

Viser teknikkane og forsvar eller frigjeringar

- Ude-garami (Flettearmbend)
- Udehishigi-juji-gatame (Korsarmbend)
- Ude-hishigi-ude-gatame (armbrekkande armhaldegrep)
- Ude hishigi-waki-gatame (armbrekkande armhuleaoldegrep)
- Ude-hishigi-hiza-gatame (armbrekkande knehaldegrep)
- Ude-hishigi-hara-gatame (armbrekkande magehaldegrep)

Go Kyo no waza (kastteknikker), 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 (tjæreade hoftekast)
- Harai-tsurikomi-ashi (feiande fotkast med loftande trekk)
- Tomoe-nage (sirkelkast)
- Kata-guruma (skulderhjul)

Rørsleoppgåve:

Tori skal gjennomføre kasteteknikkar i eige framover-, bakover- og sidelengsrørse.

- 1 fordjupningsteknikk
- 2 kontringer (Kaeshi-waza)
- 2 kombinasjonar (Renraku-waza)
- 1x: Uke utfører et mislykka angrep og tori utnyttar dette
- 2 angrep når uke ligg på magen
- 2 angrep nr uke ligg på ryggen (tori mellom bein)

Hovudmål:

- Utøvar må vise flytande rørsler til begge sider