

### **3. KYU GRØNT BELTE**

#### **Generelle krav:**

- For kyu-gradar: 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)

#### **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 (tjæreade hoftekast)
- Harai-tsurikomi-ashi (feiande fotkast med loftande trekk)
- Tomoe-nage (sirkelkast)
- Kata-gurunma (skulderhjul)

#### **Rørsleoppgåve:**

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

- 1 fordjupningsteknikk
- 2 kontringar (Kaeshi-waza)
- 2 kombinasjonar (Renraku-waza)
- 1x: Uke utførar 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