

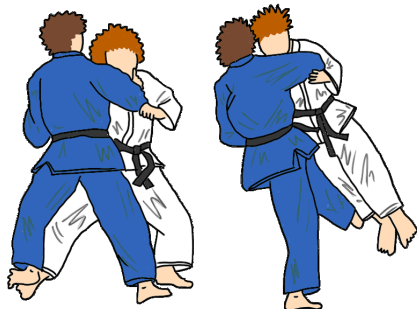
Grönt bälte, 3 kyu

I enlighet med Svenska Judoförbundets graderingsbestämmelser 1 mars 2017, judo.se.

Du ska vara fyllda tio år

Nage-waza

Kastteknik



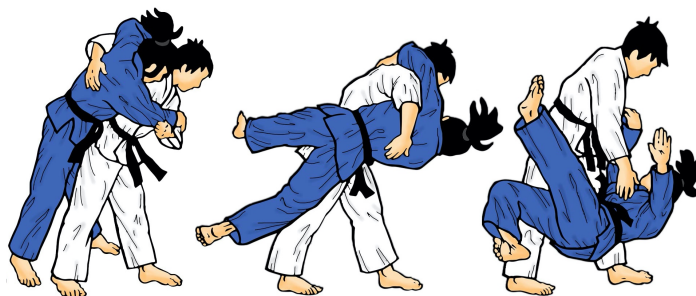
Okuri-ashi-harai



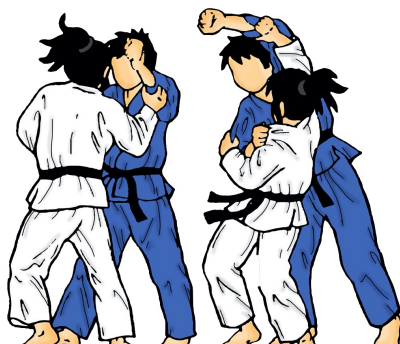
Sasae-tsuri-komi-ashi



Harai-tsuri-komi-ashi



Uki-goshi



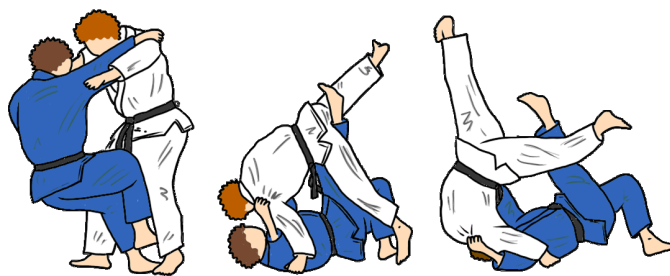
Sode-tsuri-komi-goshi



Seoi-otoshi



Tani-otoshi

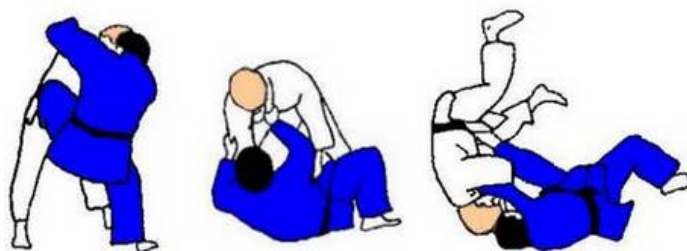


Yoko-sumi-gaeshi

Besök GRADERA.NU för fler illustrationer, videoklipp och förklaringar!

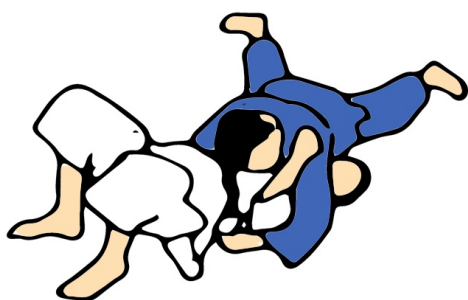


Tomoe-nage



Yoko-tomoe-nage

Osae-komi-waza
Fasthållningsteknik



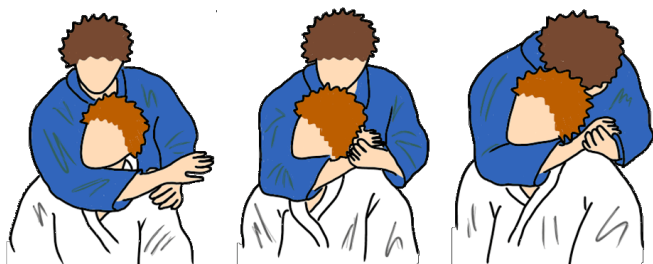
Kuzure-kami-shiho-gatame



Kuzure-tate-shiho-gatame

Shime-waza
Halslåsteknik

rekommenderat från 14 år.



Hadaka-jime



Okuri-eri-jime



Kata-ha-jime



Ryote-jime

Kansetsu-waza
Armlåsteknik

rekommenderat från 14 år.



Ude-gatame



Kesa-garami



Ashi-gatame

Ukemi/Taiso
fall och gymnastik

Rullande framåtfall över hinder.
Rullande framåtfall i olika fallriktningar.
Bakåtfall över hinder.

Kumi-kata
greppsteknik

Kunna förhindra att motståndaren får grepp i slaget.
Kunna förhindra att motståndaren får grepp i armen.
Korsgrepp över rygg (ryskt grepp), höger och vänster.
Grepp på rygg och i arm på samma sida (franskt grepp), höger och vänster.

Det här ska du veta:

Nage-waza betyder kastteknik.

Katame-waza betyder kontrollgreppsteknik.

Tokui-waza betyder favoritteknik.

Tsukori betyder ingång/placering, *kuzushi* betyder balansbrytning och *kake* betyder kast.

Du ska kunna:

Fullfölja i ne-waza efter fyra valfria kast.

Minst fem 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.

Minst tre sätt att få loss benet, som uke fångat med sina ben.

Minst tre sätt att passera benen på uke, som ligger på rygg.

Minst tre sätt att vända uke, när denne anfaller mellan benen på tori som ligger på rygg.

Fyra valfria kombinationer i tachi-waza.

Fyra valfria kontreringar i tachi-waza.

Genomföra samtliga kast till denna grad åt både höger och vänster.

Två valfria kombinationer höger <-> ↔ vänster i tachi-waza

Två valfria kombinationer framåt <-> bakåt i tachi-waza