

3. kyu Grønt bælte

Del	Teknik	Bemærkninger
Ukemi	Yoko Ukemi (over forhindring)	Sidefald over forhindring
	Mae Otoshi Ukemi	Forlæns fladt fald
	Ushiro Otoshi Ukemi	Baglæns fladt fald
Aikido Kihon	Ai Hanmi Katate Tori + Mawashi Tsuki Ikkyo	Diagonal greb i håndled + cirkelslag 1. teknik/armkontrol Fremhævede teknik er Ukes angreb
	Ai Hanmi Katate Tori Nikyo	Diagonal greb i håndled 2. teknik/hånd-dreje-bøje lås
	Ushiro Kakae Tori Aiki Otoshi	Omklamring bagfra Udløfter
Gaeshi Waza	Kote Gaeshi → ← Kote Gaeshi	Modteknik
Jiyu Waza	Yakusoku Geiko 1 minut	"Legekamp", hvor Uke og Tori overtager greb/initiativ, hvor det er muligt
Nage Kihon	Sukui Nage	Skovkast
	Harai Goshi	Fejende hoftekast
	De Ashi Barai	Fodfejning
	Tani Otoshi	Medfaldskast
	Tai Otoshi	Kropsstyrt
Gaeshi Waza	Uki Goshi → ← O Goshi	Modteknik
Ranraku/Ransoku Waza	O Uchi Gari + Ko Uchi Gari	Videreførings teknik
	O Soto Gari + Seio Nage	
Ne Waza	Ude Hishigi Juji Gatame	Sidestræklås
	Gyaku Tate Shiho Gatame	Udstrækker
Atemi Kihon		Højre + venstre
Slagpuder	Yoko Empi Uchi	Albuestød sidelæns
	Uraken Uchi	Baghånds knoslag
	Gedan Hazo Geri	Lavt cirkelspark
	Ushiro Geri	Spark bagud
	Haito Uchi	Håndkantslag, indvendig kant
1. Kombination	Kizami Tsuki Uchi Shuto Uke + Mae Ashi Mawashi Geri + Gyaku Tsuki	Lige stød, hoften med frem Håndkantsblok Cirkelspark foreste ben Stød modsat arm/ben
2. Kombination	Uraken Uchi Soto Uke + Yoko Empi Uchi + Jodan Gyaku Mae Empi Uchi	Baghåndsslag Armblok Albuestød til siden Albuestød fremad
3. Kombination	Gyaku Mawashi Tsuki Uchi Shuto Uchi + Gedan Mae Ashi Mawashi Geri + Gyaku Tsuki	Cirkelslag Håndkantblok Lavt cirkelspark Stød modsat arm/ben

4. Kombination	Oi Tsuki Gyaku Uchi Shuto Uke + Yoko Geri + Gyaku Tsuki	Stød samme arm/ben Håndkantblok modsat arm/ben Sidespark Stød modsat arm/ben
Duo	B – Slag/spark 1. Tsuki 2. Ago Tsuki eller Mawashi Tsuki 3. Mae Geri 4. Mawashi Geri	Egne kombinationer. Husk pre-attack. 1. Stød mod hovedet eller maven 2. Stød mod kæbe (uppercut) Cirkel slag mod ansigt 3. Frontspark mod maven 4. Cirkelspark mod maven Til graduering vises 3 af dommer angivne angreb (som til almindelig duo-konkurrence) Se gældende duo-regler for yderligere informationer.
Fighting	Fighting efter JJIF-regler 3 minutter	Fri kamp slag, spark, kast, gulvkamp
Ju-Jutsu teknikker		Både variation a + b. Højre + venstre
1.a Teknik	Gyaku Mawashi Tsuki Uchi Uke + Jodan Gyaku Mae Empi Uchi + Mune Tori + Kuzure Ude Hishigi (til gulv) Ude Garami Henka Waza	Cirkelslag modsat arm/ben Indvendig armblok + albuestød Greb i revers + armstræklås krydslås
1.b Teknik	Gyaku Mawashi Tsuki Uchi Uke + Teisho Uchi Kuzure Ude Hishigi Ushiro Empi Uchi	Cirkelslag modsat arm/ben Indv. armblok + håndbaldestød Armstræklås over skulderen Albuestød bagud
2.a Teknik	Mae Jime Morote Shuto Uke + Kumade Uchi Kubi Mawashi (til gulv) Nukite (fastholde)	Kvæler forfra Dobbelt håndkantsblok "Bjørneklo" slag Nakkedrejelås Fingertryk bag øre
2.b Teknik	Mae Jime Morote Shuto Uke + Kumade Uchi Hiza Geri	Kvæler forfra Dobbelt håndkantsblok "Bjørneklo" slag Knæstød
3.a Teknik	Ai Hanmi Katate Tori + Gyaku Mawashi Tsuki Ikkyo Omote (på grebsarm) Fastholde på gulv	Greb i diagonal hånd + slag Armkontrol
3.b Teknik	Ai Hanmi Katate Tori + Gyaku Mawashi Tsuki Ikkyo Ura (på grebsarm) (Drej rundt på gulv) Ude Hishigi Juji Gatame	Greb i diagonal hånd + slag Armkontrol Sidestræklås

4.a Teknik	Ushiro Kubi Shime	<i>Kvæler bagfra med underarm</i>
	Grib arm og synk ned (frigørelse) Ushiro Empi Uchi Tai Otoshi Gyaku Tsuki	<i>Albuestød bagud (ydside) Kropsstyrt Stød</i>
4.b Teknik	Ushiro Kubi Shime	<i>Kvæler bagfra med underarm</i>
	Grib arm og synk ned (frigørelse) Ushiro Empi Uchi Ude Garami Henka Waza	<i>Albuestød bagud (inderside) Krydslås</i>
5.a Teknik	Stokkeslag udefra (Gyaku)	<i>Modsat arm/ben</i>
	Uchi Shuto Uke + Gyaku Teisho Uchi Gedan Hazo Geri Harai Goshi Ude Hishigi + våbenkontrol	<i>Håndkantblok + håndbaldestød Lavt spark Fejende hoftekast Armstræklås</i>
5.b Teknik	Stokkeslag udefra (Gyaku)	<i>Modsat arm/ben</i>
	Uchi Shuto Uke Nikyo (til gulv) Våbenkontrol	<i>Håndkantblok Dreje-bøje lås</i>
6.a Teknik	Knivstik nedefra	
	Uchi Shuto Uke + Hangetsu Uke Tani Otoshi Otoshi Empi Uchi + våbenkontrol	<i>Håndkantblok + armknækker Medfaldskast Albuestød nedad</i>
6.b Teknik	Knivstik nedefra	
	Uchi Shuto Uke + Hangetsu Uke Gedan Gyaku Haito Uchi De Ashi Barai Gyaku Tsuki + våbenkontrol	<i>Håndkantblok + armknækker Indvendig håndkantslag, skridt Fodfejning Stød</i>
7.a Teknik	Greb i kraven bagfra	
	Yoko Empi Uchi + Sukui Nage + Gyaku Tsuki	<i>Albuestød, sidelæns Skovlkast + stød</i>
7.b Teknik	Greb i kraven bagfra	
	Hiza Geri + Hizi Maki Komi – til gulv	<i>Knæstød Albue drejestrækelås</i>
Jiyu Waza	Frie forsvar 30 stk i grupper Efter dommerens valg: 1. Slag og Spark 2. Omklamringer 3. Greb 4. Knive, pistoler og stokke 5. Dobbelt angreb 6. Frie angreb	<i>30 vellykkede forsvar</i>

Vejledende bemærkninger

Etikette, kendskab til JJIF Fighting og Duo regler.