

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	
Atemi Waza		Højre + venstre	
Slagpuder/plethandsker	Uraken Uchi	Knoslag indefra	
	Yoko Empi Uchi	Albuestød sidelæns	
	Yoko Geri Chudan (Keage + Kekomi)	Sidespark – mod krop, snap-spark og tryk-spark	
	Kizami Tsuki + Gyaku Tsuki + Mawashi Tsuki + Gedan Mawashi Geri	Lige stød samme arm/ben + lige stød modsat arm/ben + cirkelslag + lavt cirkelspark	
	1. Kombination	Kizami Tsuki Uchi Shuto Uke + Mae Ashi Mawashi Geri + Gyaku Tsuki	Lige stød, hoften med frem Håndkantsblok Cirkelspark forreste ben Stød modsat arm/ben
	2. Kombination	Uraken Uchi Soto Uke + Yoko Empi Uchi + Gyaku Mae Empi Uchi	Baghåndsslag Armblok Albuestød til siden Albuestød fremad
3. Kombination	Mawashi Tsuki Uchi Shuto Uke + Gedan Mae Ashi Mawashi Geri + Gyaku Tsuki	Cirkelslag Håndkantblok Lavt cirkelspark Stød modsat arm/ben	
4. Kombination	Jodan Kizami Tsuki "Slip yderside" + Gyaku Tsuki + Mawashi Geri	Stød mod hoved Undvig frem og til siden (fra boksning) Stød m. modsat arm/ben Cirkelspark	
5. Kombination	Jodan Mawashi Tsuki "Weave/roll yderside" + Mawashi Tsuki + Jodan Mawashi Tsuki	Cirkelslag mod hovedet Duk under og mod slagretning (fra boksning) Cirkelslag Cirkelslag mod hovedet	
Aiki Waza		Fremhævede teknik er Ukes angreb	
Tenkan-familien	Mune Tori + Mawashi Tsuki Shiho Nage	Greb i revers + cirkelslag Fire verdenshjørner kast	
	Uraken Uchi Ikkyo	Greb i diagonal hånd + slag Armstræklås til gulv	
Irimi-familien	Morote Mune Tori Nikyo	Greb i revers m. begge hænder Hånddrejebøjelås	

Nage Waza	Sukui Nage/Te Guruma	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	Ko Uchi Gari + O Uchi Gari	Videreførings teknik
	O Soto Gari + Seionage	
Ne Waza	Overgang fra Tate Shiho Gatame Kata Gatame	Skulder holdegreb
	Overgang fra Tate Shiho Gatame Ushiro Tate Shiho Gatame	Uke prøver at komme ud ved at gå i bro (som lært ved 4. kyu) "Udstrækker"
Duo	B – Slag/spark 1. Tsuki 2. Ago Tsuki <i>eller</i> 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 alle 4 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	Cirkelslag modsat arm/ben
	Uchi Shuto Uke + Jodan Gyaku Mae Empi Uchi + Mune Tori + Kuzure Ude Hishigi (til gulv) Ude Garami Henka Waza	Indvendig armblok + albuestød Greb i revers m. én hånd + armstræklås krydslås
1.b Teknik	Gyaku Mawashi Tsuki	Cirkelslag modsat arm/ben
	Uchi Shuto Uke + Teisho Uchi Kuzure Ude Hishigi Ushiro Empi Uchi	Indv. armblok + håndbaldestød Armstræklås over skulderen Albuestød bagud
2.a Teknik	Mae Geri	Frontspark
	Gedan Gyaku Te Nagashi Uke Chudan Yoko Geri	Håndfejning lavt, modsat arm/ben Sidespark, mave
2.b Teknik	Mae Geri	Frontspark
	Gedan Gyaku Te Nagashi Uke Gedan Yoko Geri Gyaku Mae Empi	Håndfejning lavt, modsat arm/ben Sidespark på knæ (knæhase) Albuestød, modsat arm/ben

3.a Teknik	Uraken Uchi	<i>Knoslag indefra</i>
	Ikkyo Omote (på grebsarm) Løft op i transportgreb + Gokyu	<i>Armkontrol</i> <i>Med "håndledstryk"</i>
3.b Teknik	Uraken Uchi	<i>Knoslag indefra</i>
	Ikkyo Ura (på grebsarm) Kuzure Ude Hishigi	Armkontrol <i>Med knæ i skulder</i>
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)</i> <i>Kropsstyrt</i> <i>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)</i> <i>Krydslås</i>
5.a Teknik	Stokkeslag udefra	<i>Modsat arm/ben</i>
	Uchi Shuto Uke + Gyaku Teisho Uchi Gedan Hazo Geri Harai Goshi Ude Hishigi + våbenkontrol	<i>Håndkantblok + håndbaldestød</i> <i>Lavt spark</i> <i>Fejende hoftekast</i> <i>Armstræklås</i>
5.b Teknik	Stokkeslag udefra	<i>Modsat arm/ben</i>
	Morote Uke Mae Empi Hizi Maki Komi – til gulv	<i>Dobbeltblok</i> <i>Albuestød</i> <i>Albue drejestrækkelås</i>
6.a Teknik	Knivstik nedefra	
	Uchi Shuto Uke + Hangetsu Uke Tai Waki Gatame + "omvendt" O Soto Otoshi + våbenkontrol	<i>Håndkantblok + armknækker</i> <i>Armstræklås</i> <i>Benspænd, så uke ikke går med frem</i>
6.b Teknik	Knivstik nedefra	
	Uchi Shuto Uke + Hangetsu Uke Gedan Gyaku Haito Uchi De Ashi Barai Gyaku Tsuki + våbenkontrol	<i>Håndkantblok + armknækker</i> <i>Indvendigt håndkantslag, skridt</i> <i>Fodfejning</i> <i>Stød</i>
Jiyu Waza	Frie forsvar 30 angreb i grupper Efter dommerens valg: 1. Slag og Spark 2. Omklamringer og kvælere 3. Greb 4. Våben 5. Dobbelt angreb	<i>30 vellykkede forsvar</i>

Vejledende bemærkninger

Etiket, kendskab til JJIF Fighting og Duo regler.