

3 kyu (zöld öv) gyakorlati vizsga anyaga

NAGE WAZA

1. Uki otoshi
2. Tsuru komi goshi
3. Sode tsuri komi goshi
4. Uchi mata
5. Hiza guruma
6. Kosoto gari
7. Tomoe nage

NE WAZA

KANSETSU WAZA

1. Ude garami III.
2. Juji gatame II.
3. Juji gatame III.

SHIME WAZA

1. Hadaka jime
2. Okuri eri jime
3. Kata ha jime

GO NO SEN NO WAZA

1. Osoto gari – Osoto guruma
2. Deashi barai – Tsubame gaeshi

NE WAZA GYAKORLATOK:

1. Hason fekvő partneren – HADAKA JIME
2. Térdelőtámasz támadása – JUJI GATAME III
3. Térdelőtámasz támadása hátulról – KATAHA JIME
4. Lábkulcs szabadulás keresztbe kitaposással – KATA GATAME
5. Támadás alulról forgatással – KATA GATAME