

3. KYU - zeleni pas

Kihon waza (osnovne tehnike)

- kandidat je lahko vprašan tudi tehnike predhodnih pasov

1. Teorija

- načela ju-jitsa (borilnih športov in veščin)
 - načelo največjega učinka (popuščanja - upiranja)
 - načelo akcije in reakcije
 - načelo pravega trenutka
 - načelo koncentracije energije
 - načelo vzvoda
- osnovna tekmovalna in sodniška pravila

2. Uke waza (tehnika blokad)

- mika tsuki geri uke (krožni blok s podplatom)

3. Zuki waza (tehnika sunkov)

- mawashi zuki (polkrožni sunek)

4. Atemi waza (tehnika udarcev z roko)

- mae empi uchi (udarec s komolcem naprej)
- age empi uchi (udarec s komolcem navzgor)

5. Geri waza (tehnika brc)

- yoko geri - kekomi (brca v stran s potiskom)

6. Ukemi waza (tehnika padanje)

- zempo tenkai (preval naprej preko ramena z zaletom)
- mae ukemi (padec naprej iz stoje v most)

7. Kansetsu waza (tehnika vzvodnih transportnih oz. vzvodnih prijemov)

- ude osae (pritisk roke navzdol z zvodom na komolec)
- kuzure kote gaeshi II (izpeljanka kote gaeshi - prsti gor)
- kote mawashi (polkrožni zvin zapestja na iztegnjeni roki)
- kuzure kote mawashi (polkrožni zvin zapestja na skrčeni roki)

8. Nage waza (tehnika metov)

- tai otoshi (spust telesa)
- okuri ashi barai (dvigajoče bočno pometanje)
- harai goshi (bočni zamah)

9. Ne waza (tehnika v parterju - pričetek in konec v parterju)

- kuzure kami shiho gatame (izpeljanka zgornjega štirismernega prijema)
- ude garami (zvin pokrčene roke v komolcu)
- gyaku ude garami (obratn zvin pokrčene roke v komolcu)
- kami shiho jime (golo davljenje v obrambnem položaju - kami shiho gatame)
- okuri eri jime (drseče davljenje z reverji)

10. Katame waza (tehnika v parterju - ki se lahko prične izvajati stoje in konča v parterju z vzpostavitvijo kontrole nad ukejem)

- ude osae gatame (vzpostavitev kontrole s pritiskom na komolec - roka v zraku)
- kote mawashi gatame (vzpostavitev kontrole s polkrožnim zvijanjem zapestja)
- kata osae (vzpostavitev kontrole s pritiskom kolena na rame)
- hiza ashi gatame (zvijanje noge v kolenu s pomočjo noge)

11. Jigo waza I (tehnika obramb pred neoboroženim napadalcem)

- pred sunkom z roko
 - N: gyaku zuki v trebuh
 - O: gedan barai; gyaku zuki; o uchi gari
- pred brco
 - N: kin geri
 - O: gedan juji uke; hiza ashi gatame
- pred prijemom za roko
 - N: z desno za levo
 - O: mae geri oz. kin geri; kote mawashi
- pred prijemom za obleko
 - N: od strani z eno roko
 - O: uraken uchi; kannuki gatame
- pred objemom telesa
 - N: zadaj nad rokami
 - O: istočasen dvig komolcev in spust telesa; empi uchi; ippon seoi nage oz. seoi otoshi
- pred davljenjem
 - N: spredaj z obema rokama
 - O: zbijanje roke z dlanmi - teisho; gyaku zuki; kubi nage

- pred prijemom za lase
- N: zadaj z eno roko
- O: umik nazaj v stran; shuto uchi; ude osae

12. Jigo waza II (tehnik obramb pred oboroženim napadalcem)

- pred palico
 - N: od strani
 - O: morote uke; tai otoshi
- pred nožem
 - N: od spodaj navzgor
 - O: gedan juji uke; mae geri oz. kin geri; kote mawashi
- N: od zgoraj z desno
- O: age uke z levo; ude garami
- pred grožnjo s kratkocevnim strelnim orožjem
 - N: spredaj v višini trebuha
 - O: zbijanje roke - teisho; prijem za roko in izbijanje orožja - tetsui uchi; kin geri oz. mae geri; ude osae

13. Jigo waza III (tehnik obramb iz 2. serije Duo sistema - napadi določeni; obrambe proste)

14. Borbena akcija (tehnik obramb pred večjim številom napadalcev)

- trije napadalci dvakrat napadajo (3 x 2)

15. Randori (prosta vadba)

- kumite - prikaz ofenzivne tehnike borjenja s sunki in udarci z rokami
- yakusoku geiko - izvajanje metov v prostem borbenem gibanju