

3.kyu – ZELEEN PAS

- PADCI: naprej, nazaj, vstran, padec čez.
- GIBANJE: ushiro ten-kan, tenkai, ten-kan, kombinacija ten-kan tenkai, dvojni tenkan, bloki.

TEHNIKE:

- 1. Yokomenuchi (gyaku hanmi) SHIHO NAGE**
Obramba pred udarcem v glavo od strani; vzvod na zapestju in laktu (vstop in zvižanje zapestja s prehodom pod komolcem) .
- 2. Chudan tsuki (ai hanmi) IRIMI NAGE**
Obramba pred udarcem v trebuh/prsa (telo); vzvod na vratu in metanje.
- 3. Katate mune dori (gyaku hanmi) SHIHO NAGE**
Obramba pred prijemom za ovratnik/rever; priklon - vstop z glavo (pod komolec) in vzvod na zapestju ter laktu.
- 4. Yokomenuchi (gyaku hanmi) UDE GARAMI**
Obramba pred udarcem v glavo od strani; vstop z iztezanjem roke in vzvodom na komolcu.
- 5. Ai hanmi katate dori SANKYO UCHI KAITEN**
Obramba pred prijemom za isto roko; umik navzven z vstopom pod roko – vzvod na mezincu.
- 6. Shomen uchi (ai hanmi) SANKYO UCHI KAITEN**
Obramba pred udarcem v glavo od zgoraj; umik navzven z vstopom pod roko ter vzvod na mezincu.
- 7. Mae geri (gyaku hanmi) DE ASHI BARAI SOTO**
Obramba pred udarcem z noge v telo; umik navzven, metanje in kontrola.
OUCHI GARI OMOTE
Obramba proti udarcu z noge v telo; vstop navznoter, metanje in kontrola.
- 8. Chudan tsuki (ai hanmi) KOTE GAESHI (tenkan tenkai)**
Obramba pred udarcem v trebuh/prsa (telo); vzvod na zapestju, umik navzven s (pred) prijemom z obema rokoma.
- 9. Yokomenuchi (gyaku hanmi) TENCHI NAGE**
Obramba pred udarcem v glavo od strani; vstop z gibanjem navznoter, prijem z nadlaktijo in metanje s potiskom glav navzdol (zaušnica).
- 10. Ushiro eri dori IRIMI NAGE**
Obramba pred prijemom za ovratnik od zadaj; obrat z gibanjem navzven in vzvod na vratu.
- 11. Ushiro ryote dori SANKYO**
Obramba pred prijemom za obe roki od zadaj; umik z izvlekom (umikom nazaj) pod roko in vzvod na mezincu.