**Pas zielony 3 KYU**

CZĘŚĆ PRAKTYCZNA **Osaekomi-waza [osajkomi-łaza] - trzymania**

1. Hon-kesa-gatame
2. Makura-kesa-gatame
3. Kuzure-kesa-gatame
4. Ushiro-kesa-gatame
5. Yoko-shiho-gatame
6. Kami-shiho-gatame
7. Tate-shiho-gatame
8. Kata-gatame

**Shime-waza [szime-łaza] - duszenia**

1. Hadaka-jime
2. Okuri-eri-jime
3. Sankaku-jime
4. Kataha-jime
5. Nami-juji-jime

**Kansetsu-waza [kansetzu-łaza] - dźwignie**

1. Ude-Hisigi-Juji-Gatame
2. Ude-Garami
3. Ude Hisigi Ude Gatame
4. Ude Hisigi Hiza Gatame
5. Ude Hisigi Waki Gatame

**Nage-waza [nage-łaza] - rzuty**

Ashi-waza – rzuty nożne

1. O-Soto-Gari
2. Ko-Soto-Gari
3. O-Uchi-Gari
4. Ko-Uchi-Gari
5. De-Ashi-Barai
6. Okuri-Ashi-Barai
7. Sasae-Tsuri-Komi-Ashi
8. Hiza-Guruma
9. Kouchi-makikomi
10. Uchi-Mata
11. Kosoto-Gake

Te-waza – rzuty ręczne

1. Ippon-Seoi-Nage
2. Morote-Seoi-Nage
3. Eri-seoi-nage
4. Seoi-otoshi
5. Tai-Otoshi
6. Sode-tsurikomi-goshi
7. Kata guruma

Koshi-waza – rzuty biodrowe

1. O-Goshi
2. Harai-Goshi
3. Koshi-Guruma
4. Hane-goshi
5. Tsurikomi-goshi

Sutemi-waza – rzuty poświęcenia

1. Tomoe-Nage
2. Yoko-tomoe-nage
3. Sumi-gaeshi
4. Obi-tori-gaeshi
5. Yoko-guruma
6. Ura-nage
7. Tani-otoshi

CZĘŚĆ TEORETYCZNA

**Podział technik judo na grupy:**

1. Atemi-waza – techniki uderzeń w punkty witalne organizmu
2. Ne-waza – techniki walki na ziemi, w parterze
3. Tachi-waza – techniki walki w pozycji stojącej
4. Ukemi –waza – techniki bezpiecznego upadku
5. Kappo – techniki resuscytacyjne, sposoby przywracania funkcji życiowych
6. Kaeshi-waza – techniki przeciwataków, kontrrzuty
7. Katame-waza – techniki chwytów
8. Nage-waza – techniki rzutów
9. Ashi-waza –rzuty z przewagą użycia nóg
10. Te-waza – rzuty z przewagą użycia rąk
11. Koshi-waza – rzuty z przewagą użycia bioder
12. Ma-sutemi-waza – rzuty z poświęceniem równowagi poprzez pad w tył
13. Yoko-sutemi-waza – rzuty z poświęceniem równowagi i upadkiem atakującego na bok
14. Osae-komi-waza – techniki przytrzymań na ziemi
15. Kansetsu-waza – techniki dźwigni na stawy
16. Shime-waza – techniki duszeń
17. Go-kyo-no-waza/ Go-kyo-no-kaisetsu – zbiór wszystkich rzutów judo, systematyka nauczania rzutów

**Słowniczek:**

1. Ayumi-ashi – krok przestawny „przeplatanka”, jeden ze sposobów przemieszczania się
2. Tsugi-ashi – krok dostawny, jeden ze sposobów przemieszczania się
3. Gaeshi – „przeciw-ruch”
4. Gake – zahaczenie
5. Gari – podcięcie, zagarnięcie
6. Garami – ugięta ręka
7. Hishigi – łamanie w stawie (ręki, nogi)
8. Gatame – przytrzymanie
9. Go-no-sen – jeden z rodzajów przejmowania inicjatywy w walce, obrona w odpowiedzi na atak
10. Sen-no-sen – jeden z rodzajów przejmowania inicjatywy w walce, wyprzedzanie ataku
11. Hidari – lewy
12. Migi – prawy
13. Hikite – ręka ciągnąca (trzymająca za rękaw)
14. Tsurite – ręka łowiąca, podciągająca w górę (trzymająca za kołnierz)
15. Kiai – okrzyk
16. Randori – walka treningowa, wolne ćwiczenia
17. Shiai – walka na zawodach
18. Tai-sabaki – obroty ciała
19. Tandoku-renshu – ćwiczenia indywidualne
20. Uchi-komi – wejścia do rzutów
21. Geiko – ćwiczenie
22. Sute-geiko – rzuty w ruchu
23. Tokui-waza – ulubiona technika
24. Shisentai – postawa naturalna
25. Migi-shizentai – prawa postawa naturalna
26. Hidari-shizentai – lewa postawa naturalna
27. Jigotai – postawa obronna
28. Migi-jigotai – prawa postawa obronna
29. Hidari-jigotai – lewa postawa obronna
30. Happo-no-kuzushi – wychylenie w ośmiu kierunkach

Podczas egzaminu na 4 kyu (pas pomarańczowo-zielony) wymagana będzie również wiedza
i umiejętności z egzaminów na niższe stopnie szkoleniowe.