

EXAMENPROGRAMMA voor GROENE GORDEL, 3^{de} kyu.

Algemeen:

- (01) Wedstrijdregels: de voordelen en de straffen
De gebaren van de scheidsrechter.
Trainingsvormen: uchi komi – tandoku renshu - randori.

Ukemi (valtechnieken) en Kata (stijloefening):

- (02) Openen en sluiten van de Nage-no-kata.
(03) Achterwaartse val over hindernis.
(04) Zijwaartse val over hindernis.
(05) Voorwaartse rol over hindernis.

Nage-waza (worpen):

Worpen van de vorige graden links en rechts uitvoeren in verplaatsing.

- (06) Harai-goshi.
(07) Sasae-tsurikomi-ashi
(08) Ko-soto-gari.
(09) Tsurikomi-goshi.
(10) Schakels van worp naar worp en van worp naar houdgreep.

Katame-waza (houdgrepen/grondtechnieken):

Houdgrepen van vorige graden links en rechts uitvoeren.

Bevrijden uit de houdgrepen van geel.

- (11) Houdgrepen schakelen.
(12) Kata-gatame.
(13) Makura-kesa-gatame.

(14) Verdediging: tori op de rug, uke staat recht (2 vormen).
(15) Verdediging: tori op de rug, uke tussen de benen (2 vormen).

VANAF 14 jaar:

- | | |
|--------------------------|-------------------------------|
| Nami-juji-jime: | basis, toepassing en variant. |
| Gyaku-juji-jime: | basis, toepassing en variant. |
| Kata-juji-jime: | basis, toepassing en variant. |
| Ude-garami: | basis, toepassing en variant. |
| Ude-hishigi-juji-gatame: | basis, toepassing en variant. |



Op weg naar groene gordel



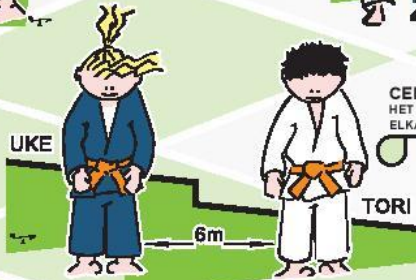
KOSOTO-GARI
KLEINE BUITENWAARTSE MAAI



SCHAKELN VAN WORPEN
V.B. OSOTO-GARI NAAR HARAI-GOSHI



KATA-GATAME
SCHOUDEER HOUDEN



UKE

CEREMONIE KATA
HET GROETEN UKE & TORI STAAN 6M VAN ELKAAR EN GROETEN DE JURY (JOSEKI)

TORI

SCHAKELN VAN HOUDGREPEN
V.B. VAN KESA-GATAME NAAR KATA-GATAME



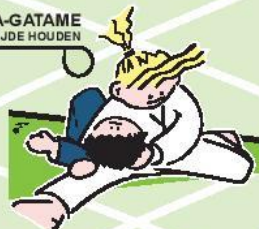
ZEMPO-KAITEN
VOORWAARTSE ROL OVER HINDERNIS



VERDEDIGING
TORI OP DE RUG UKE RECHT (x2)



VERDEDIGING
TORI OP DE RUG UKE TUSSEN DE BENEN (x2)



MAKURA-KESA-GATAME
OP KUSSEN MET DE ZIJDE HOUDEN



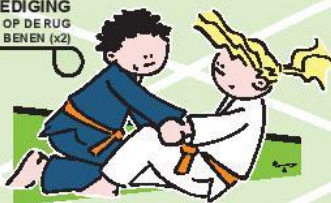
YOKO-UKEMI
ZUWAARTSE VAL OVER HINDERNIS



HARAI-GOSHI
VEGENDE HEUP



TSURIKOMI-GOSHI
TREKKENDE EN HEFFENDE HEUP



SASAE-TSURIKOMI-ASHI
TREKKEND EN HEFFEND DE VOET BLOKKEREN



USHIRO-UKEMI
ACHTERWAARTSE VAL OVER HINDERNIS



DE GEBAREN VAN DE SCHEIDSRECHTER

YUDO (5 punten)

WAZA-ARI (7 punten)

IPPON (10 punten)



SASAE-TSURIKOMI-ASHI
TREKKEND EN HEFFEND DE VOET BLOKKEREN