



3^e kyu (groene band)



Oefenkaart

Om de betreffende gradatie te behalen moeten onderstaande technieken op het examen als voldoende worden beoordeeld.

Ukemi-waza

- Vanuit aanschuifpas, migi en hidari zijwaarts vallen
- Huppen, migi en hidari zijwaarts vallen
- Voorwaarts en achterwaarts rollen
- Voorwaarts en achterwaarts over uke rollen
- Steunval, migi en hidari op/via uke

Ne-waza

Aanvangen vanuit een werptechniek

Osae-waza

- Kesa-gatame
- Kami-shiho-gatame
- Yoko-shiho-gatame
- Tate-shiho-gatame
- Muné-gatame

Op bovenstaande technieken 1 variatie en 1 bevrijding

Kansetsu-waza (11+)

- Ude-garami
- Ude-hishigi-juji-gatame
- Ude-gatame
- Hiza-gatame

Shime-waza (11+)

- Kata-juji-jime
- Nami-juji-jime
- Hadaka-jime
- Okuri-eri-jime
- Morote-jime
- Gyaku-juji-jime

Situationeel ne-waza

Vanuit onderst. posities min. 2 controle technieken

- Uke zit op ellebogen en knieën
- Tori ligt op de rug met uke tussen de knieën (kantelen)
- Uke ligt op de rug met tori tussen de knieën (passeren)

Nage-waza

In beweging migi en hidari uitvoeren:

- De-ashi-barai
- Okuri-ashi-barai
- Hiza-guruma
- O-soto-gari
- O-uchi-gari
- Ko-uchi-gari
- Ippon-seoi-nage
- Tai-otoshi
- Koshi-guruma
- O-goshi
- Harai-Goshi
- Tani-otoshi

Vanaf 11jaar en ouder

- *Tomoe-nage*

Renraku-waza/renzoku-waza

- 1 combinatie

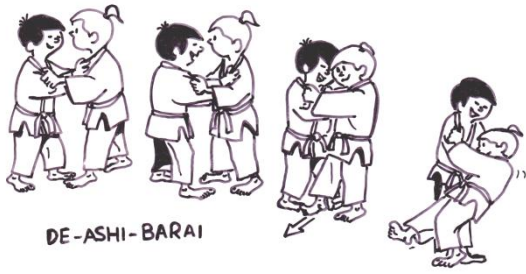
Kaeshi-waza

- 1 overname

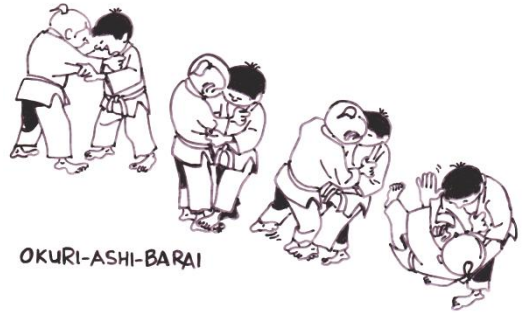
Yaku-soku-geiko

Alle bovenstaande technieken, zowel in nage-waza als in ne-waza, in beweging uitvoeren

Nage-waza



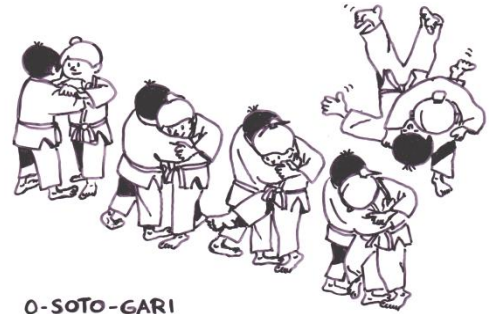
DE-ASHI-BARAI



OKURI-ASHI-BARAI



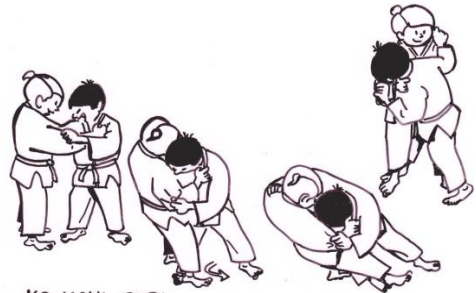
HIZA-GURUMA



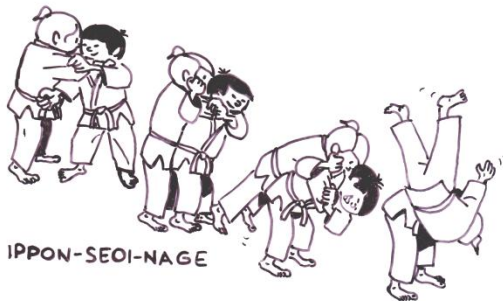
O-SOTO-GARI



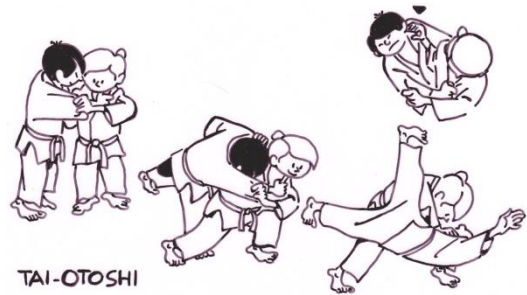
O-UCHI-GARI



KO-UCHI-GARI



IPPON-SEOI-NAGE



TAI-OTOSHI



KOSHI-GURUMA



O-GOSHI



HARAI-GOSHI



TANI-OTOSHI