

## EXAMEN 3<sup>e</sup> KYU (van oranje gordel naar groene gordel)

**Deel 1: 1<sup>e</sup> groene streepje** : min. 25 lessen en min. 3 competitiedeelnames

- ✓ Trainingsvormen kennen: sotai renshyu, kakari geiko en shiai.
- ✓ Ukemi (alle valtechnieken) in verplaatsing en over hindernis.
- ✓ Tai sabaki (90° en 180°).
- ✓ Wedstrijdregels: straffen, gebaren van de scheidsrechter (verdedigend vechten, buitenstappen, scores, niet aanvallen, ...), sono mama en yoshi.

Nage waza (werptechnieken): in verplaatsing

- ✓ Worpen van 5<sup>e</sup> en 4<sup>e</sup> Kyu.
- ✓ Harai-goshi.
- ✓ Sasae-tsurikomi-ashi.
- ✓ Ko-soto-gari.
- ✓ Tsuru-komi-goshi.
- ✓ Yaku soku geiko: tachi waza.

Kanteltechnieken:

- ✓ Uke in vierpuntensteun (3)
- ✓ Uke ruglig, tori tussen de benen van uke (2)
- ✓ Uke tussen de benen van tori (2)
- ✓ Uke in buiklig (2)

- ✓ Woordjes: harai, ko, tsuri komi, ashi, te.

**Deel 2: 2<sup>e</sup> groene streepje**: min. 50 lessen en min. 3 competitiedeelnames

Osae komi waza (houdgrepen): de basismanier en 2 vormen (vanuit een reële situatie)

- ✓ Houdgrepen 5<sup>e</sup> en 4<sup>e</sup> Kyu en bevrijding (1) uit die reeks houdgrepen.
- ✓ Kata-gatame.
- ✓ Makura-kesa-gatame.
- ✓ Schakelen van houdgreep naar houdgreep.
- ✓ Yaku soku geiko: ne waza.

Shime waza (verwurgingen): de basismanier en 1 vorm (vanuit een reële situatie)

- ✓ Nami, gyaku en kata juji jime.
- ✓ Hadaka jime.
- ✓ Woordjes: makura, kata, jime, hadaka, shime waza.

Ukemi (alle valtechnieken) in verplaatsing en over hindernis.

**Deel 3: groene gordel (3<sup>e</sup> kyu)**: min. 3 competitiedeelnames, min. leeftijd en wachttijd: zie ad valvas

Deel 1 + deel 2 +

Kansetsu waza (klemmen): de basismanier en 1 vorm (vanuit uit reële situatie)

- ✓ Ude garami.
- ✓ Juji gatame.
- ✓ Schakelen van worp naar worp (2) en houdgreep (1).
- ✓ Overname (2) van worp naar worp.
- ✓ Nage no kata : te waza (1<sup>e</sup> reeks), rol van tori en uke.
- ✓ Woordjes: garami, juji, kansetsu waza.

## WOORDENLIJST

### TE KENNEN VAN ORANJE NAAR GROEN

**Woordenlijst van wit naar geel:** zie vroeger.

**Woordenlijst van geel naar oranje:** zie vroeger.

#### **Woordjes:**

te .....	hand
tai .....	lichaam
otoshi .....	omgooien
mata .....	dij
shiai .....	wedstrijd
maitta .....	ik geef op
sono mama .....	niet meer bewegen
yoshi .....	doorgaan
hantei .....	uitspraak verzocht van de hoekrechters
hikiwake .....	onbeslist, gelijk
ude .....	arm
garami .....	oprollen
juji .....	gekruist
nami .....	normaal
gyaku .....	omgekeerd
okuri .....	beide
eri .....	kraag
hadaka .....	naakt
kataha .....	vleugel
jime .....	wurging
nage no kata .....	werpen naar vorm
osae komi waza .....	houdgrepenteknik
shime waza .....	wurgtechnieken
kansetsu waza .....	armklemtechnieken
yako soku geiko .....	in verplaatsing oefenen, soepel werken
tokui waza .....	geliefde techniek

#### **Vertaling worpen:**

Tai otoshi	lichaamsgooi
Tsuri komi goshi	heupworp al trekkend en optillend
Harai goshi	vegende heupworp
Okuri ashi barai	vegen van beide voeten
Uchi mata	binnenwaartse dijkworp
Uki otoshi	vlokkende worp
Kata guruma	schouderrad