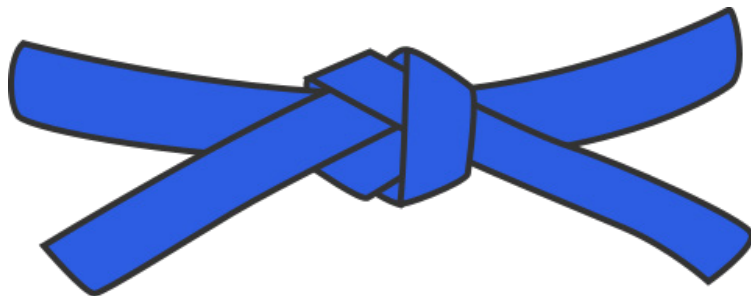




Examenleerstof 3de kyu - blauwe gordel - 14+



1. Ukemi's (valoefeningen).

- Zempo kaiten in diverse richtingen

2. Katame Waza (controletechniek).

2.A. Osae Komi Waza (houdgreepstechniek)

- Drie variante vormen van de houdgrepen van 4de kyu
- Linkse uitvoering houdgrepen 4de kyu
- Bevrijding houdgrepen 4de kyu

2.B. Omkeertechnieken, verdedigingen en ingangen

- Drie omkeertechnieken: Uke op 4-punten, Tori zijwaarts
- Drie omkeertechnieken: Uke op 4-punten, Tori voorwaarts of bovenop Uke
- Twee omkeertechniek: Uke op de buik
- Twee ingangen: Uke op de rug, Tori aan de benen
- Twee verdedigingen: Tori op de rug, Uke aan de benen
- Twee verdediging: Tori op 4-punten, Uke valt aan

2.C. Shime Waza (verwurgstechnieken)

- Hadaka jime (naakt verwurgen)
- Kataha jime (vleugellam verwurging)
- Katate jime (verwurgen met één hand)
- Twee variante vormen van de verwurgingen van 3de kyu
- Eén toepassing op de verwurgingen van 3de kyu

2.D. Kansetsu Waza (gewrichtscontroletechnieken)

- Ude hishigi hiza gatame (arm klemmen met knie controle)
- Ude hishigi hara Ggatame (arm klemmen met buik controle)
- Ude hishigi waki gatame (arm klemmen met oksel controle)
- Twee variante vormen van de armklemmen van 3de kyu
- Eén toepassing op de armklemmen van 3de kyu

3. Tachi waza (rechtstaande techniek).

3.A. Nage Waza (werpechniek)

- Uchimata
- Tomoe nage
- O soto guruma
- Okuri ashi harai

3.B. Renraku waza (combinatietechniek)

- Twee combinatie worp naar worp, na reactie van Uke op de worpen van 6de, 5de en 4de kyu
- Twee combinatie worp naar houdgreep op de worpen van 6de, 5de en 4de kyu

3.C. Kaeshi Waza (overnametechniek)

- Tegenaanval op de worpen van 6de kyu en 5de kyu

4. Nage No Kata

- 2de reeks

5. Terminologie.

- Ashi (voet, been)
 - Eri (revers, kraag)
 - Gari (maaien)
 - Harai (vegen)
 - Hiza (knie)
-
- Kansetsu (gewricht)
 - Makura (oorkussen)
 - Shime, Jime (verwurgem)
 - Te (hand)
 - Zubon (judobroek)