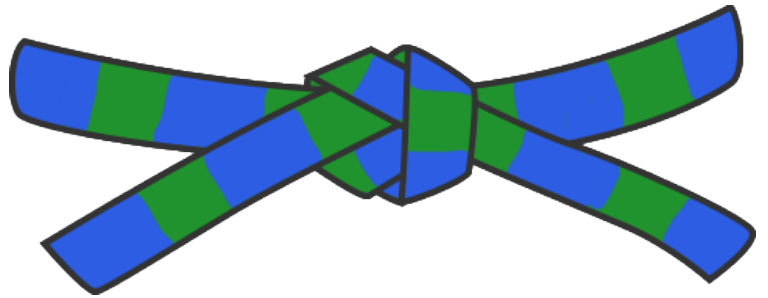
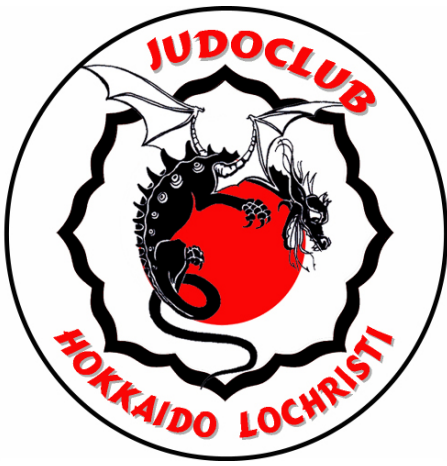


# Examenleerstof

## 3de kyu bis - groen-blauwe gordel



### 1. Ukemi's (valoefeningen).

- Zempo kaiten in diverse richtingen

### 2. Katame Waza (controletechniek).

#### 2.A. Osae Komi Waza (houdgreepstechniek)

- Eén variante vormen van de houdgrepen van 5de kyu
- Linkse uitvoering houdgrepen 4de kyu
- Bevrijding houdgrepen 5de 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
- Een verdediging: Tori op 4-punten, Uke valt aan

### 3. Tachi waza (rechtstaande techniek).

#### 3.A. Nage Waza (werpechniek)

- O soto guruma
- Okuni ashi harai

#### 3.B. Renraku waza (combinatietechniek)

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

#### 3.C. Kaeshi Waza (overnametechniek)

- Een tegenaanval op de worpen van 6de kyu, 5de kyu en 4de kyu

### 4. Nage No Kata

- 2de reeks de volgorde van de worpen kennen (nog niet kunnen uitvoeren)

### 5. Terminologie.

- Ashi (voet, been)
- Gari (maaïen)
- Harai (vegen)
- Hiza (knie)
- Makura (oorkussen)