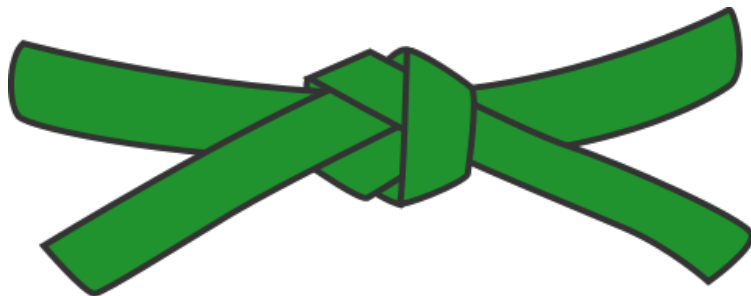




Examenleerstof 3de kyu - groene gordel - U14



1. Ukemi's (valoefeningen).

- Zempo kaiten over partner

2. Katame Waza (controletechniek).

2.A. Osae Komi Waza (houdgreepstechniek)

- Tate Shiho Gatame (vierpuntscontrole in de lengteas)
- Drie variante vormen van de houdgrepen van 6de kyu
- Linkse uitvoering houdgrepen 5de kyu
- Bevrijding houdgrepen 6de 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
- Eén 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
- Eén verdediging: Tori op 4-punten, Uke valt aan

3. Tachi waza (rechtstaande techniek).

- Ashi guruma
- De achi harai
- Sasae tsurikomi ashi
- Tai otoshi
- Tani otoshi
- Tsurigoshi

3.A. Renraku waza (combinatietechniek)

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

4. Nage No Kata

- De afstanden kennen van het nage no kata
- De groet van uke als van tori
- De slag

5. Terminologie.

- | | |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none">• Hantei (oordeel)• Hikiwake (gelijk)• Kaeshi Waza (tegenaanvalstechniek)• Kake (uitvoeren, werpen) | <ul style="list-style-type: none">• Osae Komi (houdgreep)• Renraku Waza (combinatietechniek)• Sono Mama (beweeg niet meer)• Uchi Komi (herhaald inkomen) |
|--|---|