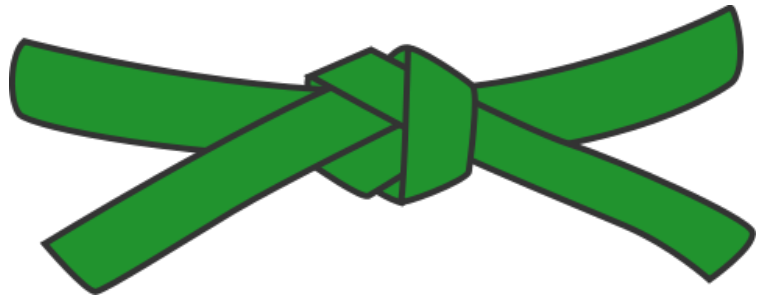




Examenleerstof

3de kyu - groene gordel - 14+



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

2.C. Shime Waza (verwurgstechnieken)

- Nami juji jime (gewoon gekruist verwurgen)
- Gyaku juji jime (omgekeerd gekruist verwurgen)
- Kata juji jime (tegenovergesteld gekruist verwurgen)
- Okuri eri jime (met beide rehers verwurgen)

2.D. Kansetsu Waza (gewrichtscontroletechnieken)

- Ude garami (arm omstrengelen, arm verwikkelen)
- Ude hishigi juji gatame (arm klemmen met gekruiste controle)
- Ude hishigi ude gatame (arm klemmen met arm controle)

3. Tachi waza (rechtstaande techniek).

3.A. Nage Waza (werpechniek)

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

3.B. Renraku waza (combinatietechniek)

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

3.C. Kaeshi Waza (overnametechniek)

- Tegenaanval op de worpen van 6de kyu 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.

- Hantei (oordeel)
- Hikiwake (gelijk)
- Kaeshi Waza (tegenaanvaltechniek)
- Kake (uitvoeren, werpen)

- Osae Komi (houdgreep)
- Renraku Waza (combinatietechniek)
- Sono Mama (beweeg niet meer)
- Uchi Komi (herhaald inkomen)