



Examen groene gordel (3^{de} kyu)



1. Algemeen

- Ceremonie kata
- Wedstrijdregels (gebaren scheidsrechter, straffen)

2. Valbewegingen (ukemi's)

- Zempo kaiten (voorwaartse val) over hindernis
- Yoko ukemi over hindernis
- Ushiro ukemi (achterwaartse val) met doorrollen
- Mae ukemi (plankval) uit stand

3. Rechtstaande technieken (Nage waza)

- Worpen in beweging (linkse en rechtse uitvoering)
- Te waza (armtechnieken)
 - ◊ Seoi otoshi
- Ashi waza (beentechnieken)
 - ◊ Ko soto gari (kleine buitenwaartse maaibeweging)
 - ◊ Sasae tsuri komi ashi (stutten van de vooruitkomende voet)
- Koshi waza (heuptechnieken)
 - ◊ Tsuru komi goshi (liftende en trekkende heupworp)
 - ◊ Harai goshi (vegende heupworp)

4. Grondtechnieken (Katame waza)

Osae komi waza (Houdgrepen)

- Kata gatame
- Kuzure gesa gatame
 - ◊ Makura gesa gatame (hoofdkussen flankcontrole)
- Schakelen houdgrepen

Klikmanieren

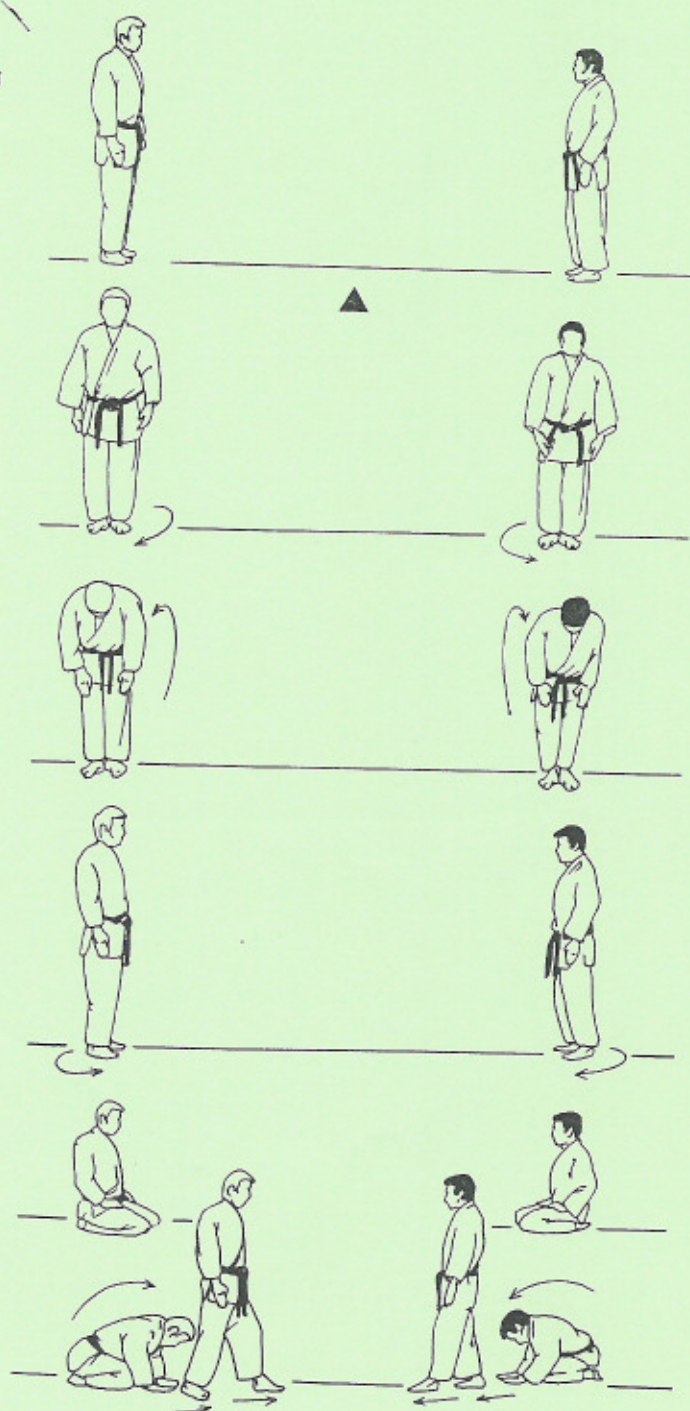
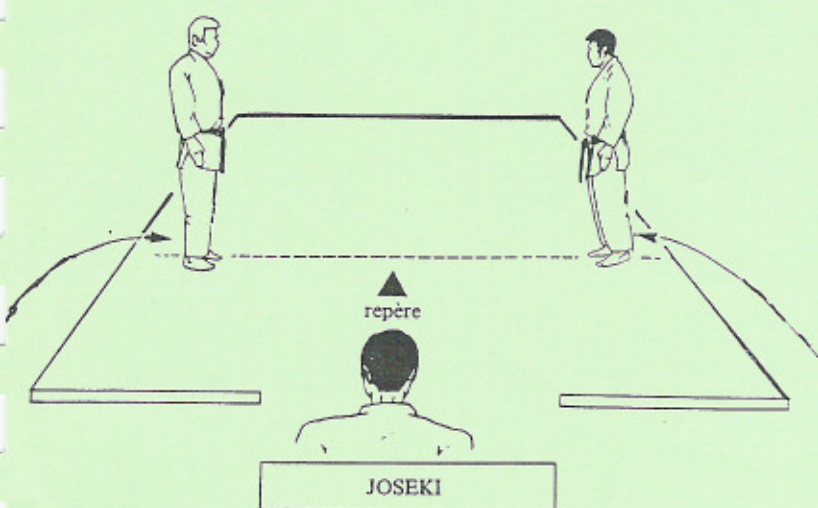
3 zijwaarts, 3 voorwaarts, 1 achterwaarts

Bevrijdingen uit

- ◊ Hon gesa gatame
- ◊ Yoko shiho gatame
- ◊ Tate shiho gatame



Ceromonie Kata





Seoi otoshi





Ko soto gari





Sasae tsuri komi ashi



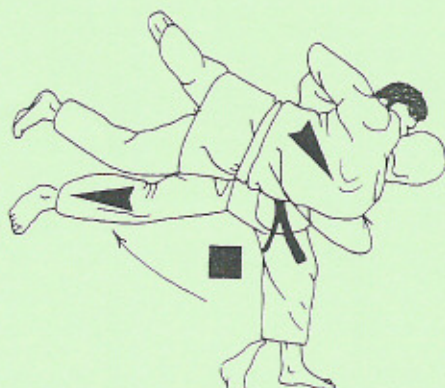


Tsuri komi goshi





Harai goshi





Kata gatame





Kuzure gesa gatame: Makura gesa gatame

