

EXAMEN 3° KYU (van oranje gordel naar groene gordel)

1 groen streepje : min. 25 lessen

- het voorafgaande grondig (examen 4° kyu)
- Wedstrijdregels:
 - Straffen (shido, hansoku make)
 - Gebaren van de scheidsrechter bij: scores, straffen, kledij in orde, niet aanvallen, verdedigend vechten, aanduiden overwinnaar, hiki wake.
 - Sono mama, yoshi

Let wel:

alle houdgrepen met 2 vormen (uit reële situatie) en 1 bevrijding, de kanteltechnieken op 2 manieren vanuit elke situatie.

2 groene streepjes: min. 50 lessen

Katame-waza:

Houdgrepen: telkens met 2 vormen (uit reële situatie) en 1 bevrijding

- (12) Kata-gatame.
- (13) Makura-kesa-gatame.
- yaku soku geiko: ne waza

Klemmen en wurgingen:

- shime waza : basis + 2 vormen (uit reële situatie)
 - nami, gyaku en kata juji jime
 - hadaka jime
- kansetsu waza : basis + vormen (uit reële situatie)
 - ude garami
 - juji gatame

Nage-waza:

- (06) Harai-goshi.
- (07) Sasae-tsurikomi-ashi.
- (08) Kosoto-gari.
- (09) Tsurikomi-goshi.
- Woordjes: makura, kata, jime, shime waza, kansetsu waza

Groene gordel (3° kyu) : (leeftijd en wachttijd: zie ad valvas)

min. 75 lessen

- Programma 1^e en 2^e groen streepje +
- Schakelen van worp (6^e, 5^e, 4^e en 3^e kyu) naar worp (2) en houdgreep (1).
- Overnames van worpen (6^e, 5^e, 4^e en 3^e kyu) naar worp (2) .
- nage no kata : te waza (1^o reeks: uki otoshi, ippon seoi nage en kata guruma)
- yaku soku geiko: tachi waza
- woordjes: harai, ko, tsurikomi, ashi, te.

WOORDENLIJST

TE KENNEN VAN ORANJE NAAR GROEN

Woordenlijst van wit naar geel: zie vroeger.

Woordenlijst van geel naar oranje: zie vroeger.

Woordjes:

te.....	hand
tai	lichaam
otoshi.....	omgooien
mata.....	dij
shiai	wedstrijd
maitta.....	ik geef op
sono mama	niet meer bewegen
yoshi.....	doorgaan
hantei.....	uitspraak verzocht van de hoekrechters
hikiwake	onbeslist, gelijk
ude.....	arm
garami	oprollen
juji	gekruist
nami	normaal
gyaku.....	omgekeerd
okuri	beide
eri	kraag
hadaka	naakt
kataha	vleugel
jime	wurging
nage no kata	werpen naar vorm
osae komi waza	houdgreptechniek
shime waza	wurgtechnieken
kansetsu waza.....	armklemtechnieken
yako soku geiko	in verplaatsing oefenen, soepel werken
tokui waza	geliefde techniek

Vertaling worpen:

Tai otoshi	lichaamsgooi
Tsuri komi goshi	heupworp al trekkend en optillend
Harai goshi	vegende heupworp
Okuri ashi barai	vegen van beide voeten
Uchi mata	binnenwaartse diwworp
Uki otoshi	vlottende worp
Kata guruma	schouderrad