

VIERDE DAN EXAMEN JUDO

-NAGE-NO-KATA.
-KATAME-NO-KATA
-GONOSSEN-NO-KATA
-EIGEN WERKSTUK KATAME-WAZA
-TACHI-WAZA ZIE WERKSTUK DERDE DAN

Uitleg nummervolgorde

- 1 = verbinding houdgreep naar houdgreep
- 2 = bevrijding houdgreep
- 3 = verbinding van houdgreep naar verwurging
- 4 = verwurging
- 5 = verbinding van houdgreep naar armklem
- 6 = armklem
- 7 = sankaku

Eerste serie uke bok

hikomi-waza gevolgd door houdgreep

Idem uke draait door in bokpositie:

1. kanteltechniek tate-shiho-gatame verbinding naar yoko-shiho gatame
2. kanteltechniek tori mislukt tori maakt bevrijding sankaku
3. kanteltechniek tori, tori verbindt naar kataha-jime
4. kanteltechniek naar okuri-eri-jime
5. kanteltechniek naar yoko-shiho-gatame uke bevrijdt, tori volgt met waki-gatame
6. kanteltechniek naar juji-gatame
7. kanteltechniek sankaku

Tweede serie tori bok

hikomi-waza gevolgd door houdgreep

Idem uke draait door en duwt tori in bokpositie

1. kanteltechniek tori, naar kesa-gatame gevolgd door kata-gatame
2. kanteltechniek tori mislukt tori maakt bevrijding naar kesa-gatame
3. kanteltechniek tori kesa-gatame tori verbindt naar morote-jime
4. tori maakt gyaku-ju-jime
5. kanteltechniek tori naar kesa-gatame verbinding naar ude-garami
6. kanteltechniek tori naar ude-garami
7. kanteltechniek uke mislukt, tori volgt met sankaku

Derde serie uke rug

hikomi-waza gevolgd door houdgreep

Idem uke draait door in rug positie

1. tori passeert naar mune-gatame verbinding naar kami-shiho-gatame
2. kanteltechniek uke naar kami-shiho-gatame tori bevrijdt
3. tori passeert naar tate-shiho-gatame tori verbindt naar katate-jime
4. tori passeert naar katate-jime
5. tori passeert naar kesa-gatame uke bevrijdt tori verbindt naar hara-gatame
6. tori passeert uke valt aan tori maakt ude-gatame
7. tori kantelt uke naar bokpositie en kantelt naar sankaku

Vierde serie tori rug

hikomi-waza gevolgd door houdgreep

Idem uke draait door in positie tussen knieën tori

1. tori kantelt naar yoko-shiho-gatame gevolgd door
2. tori kantelt mislukt uke maakt ushiro-kesa-gatame tori bevrijdt
3. tori kantelt naar tate-shiho-gatame uke bevrijdt tori maakt morote-jime
4. tori maakt ashi-jime
5. tori kantelt naar tate-shiho-gatame en verbindt naar juji-gatame
6. tori kantelt naar ude-garami
7. tori maakt sankaku