

Exameneisen

3e kyu (groen/midori-obi)

UKEMI-WAZA = valbreektechnieken

- mae mawari ukemi (hidari en migi) = voorwaartse judorol links en rechts + over obstakel
 - ushiro ukemi = achterwaartse val
 - yoko ukemi (hidari en migi) = zijwaartse val (links en rechts)
- (uitvoering moet van een beter niveau zijn dan bij de vierde kyu)

NAGE-WAZA = werptechnieken (vanuit beweging in twee richtingen links + rechts).



UCHI-MATA

Koshi-waza = heuptechnieken

- o-goshi = grote heupworp
- koshi-garuma = heupwiel
- harai-goshi = vegende heupworp
- tsuri-komi-goshi = liftende en trekkende heupworp
- uchi-mata = binnendij
- ushiro-goshi = achterwaartse heupworp(als overname)

Kata-waza = schoudertechnieken

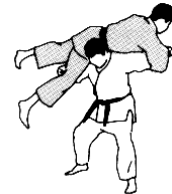
- ippon-seoi-nage = over één punt van de rug werpen *in meerdere richtingen*
- morote-seoi-nage = met twee handen over de rug werpen
- kata-garuma = schouderwiel
- seoi-otoshi = over rug lichaam neervallen

Te-waza = handtechnieken

- tai-otoshi = lichaam neervallen *in meerdere richtingen*
- sekui-nage = lepel werpen



SEOI-OTOSHI



KATA-GURUMA



SEKUI-NAGE



HIZA-GARUMA

Ashi-waza = beentechnieken

- o-uchi-gari = grote binnenwaartse maai *in meerdere richtingen*
- ko-uchi-gari = kleine binnenwaartse maai
- o-soto-gari = grote buitenwaartse maai
- ko-soto-gake = kleine buitenwaartse haak
- de-ashi-barai = voetveeg
- hiza-garuma = kniewiel



TOMOE-NAGE



TANI-OTOSHI

Sutemi-waza = offerworpen

- ko-uchi-maki-komi = kleine binnenwaartse meerrollende maai.
- tomoe-nage = cirkel werpen
- tani-otoshi = dal-neervallen

Hikomi-waza = naar de grond brengen (rol-kanteltechnieken)

- tweemaal als uke een verdedigende houding aanneemt.
- (sumi-geashi = hoek overname)

Renraku-waza = combinatietechnieken.

- tweemaal van een voorwaartse naar achterwaartse worp en andersom.

Geashi-waza = overname-technieken

- tweemaal zowel op een voorwaartse als een achterwaartse worp.

KATAME-WAZA = controletechnieken

Osae-waza = houdgreep technieken

- kesa-gatame = revercontrole
- kata-gatame = schoudercontrole
- yoko-shiho-gatame = zijwaarts vier-punten-controle
- tate-shiho-gatame = verticaal vier-punten-controle



USHIRO-GESA-GATAME

- kami-shiho-gatame = bovenlichaam vier-punten-controle
 - ushiro-kesa-gatame = achterwaarts revercontrole
- Vanuit elke houdgreep een bevrijdingstechniek.
Verbinding van houdgreep naar houdgreep

Ude kantsetsu-waza = armklem technieken

- hisihigi-gatame groep = gestrekte controle
 - met lies = juji (gekruint) gatame
 - met oksel = waki-gatame
 - met arm = ude gatame
- ude-garami groep = arm verdraaien

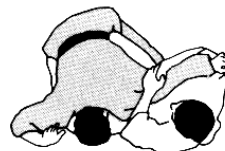
Elke techniegroep twee vormen vanuit uke bokpositie.

Elke techniegroep éénmaal vanuit tori bokpositie.

Elke techniegroep éénmaal vanuit tori rugpositie.



UDE-GARAMI



UDE-GATAME



WAKI-GATAME

Shime-waza = verwurgingstechnieken



HADAKA-JIME

- gyaku-juji-jime = omgekeerd gekruist wurgen (kennis van nami (= normaal) - en kata (= tegenovergesteld) juji jime)
- kata-te-jime = met één hand wurgen
- kataha-jime = één kant controlerend wurgen
- okuri-eri-jime = met beide rewers wurgen
- hadaka-jime = naakt wurgen

Verwurgingen vanuit uke bokpositie als vanuit tori rugpositie kunnen laten zien.

Sankaku-waza = driehoekstechniek

- eenmaal



SANKAKU-JIME

NE-WAZA = grondtechnieken

Ebi = (kreeft) verplaatsen in rugligging

- zijwaarts op beide kanten
- voorwaarts en achterwaarts

Kanteltechnieken

- Kanteltechniek vanuit uke bokpositie viermaal.
- Kanteltechniek vanuit uke buikligging tweemaal.
- Kanteltechnieken vanuit tori rugligging eenmaal.
- Kanteltechniek eindigend in kantsetsu- of shime-waza.



POSITIE TORI OF UKE OP RUG



POSITIE UKE OP BUIK



POSITIE UKE BOK



PASSEREN

Passeertechnieken

- Eenmaal als uke in rugpositie is.

Alle controletechnieken laten zien vanuit een grondpositie bijv. uke of tori in bokpositie, uke of tori in rugpositie, uke in buikligging.

OVERIGE VAARDIGHEDEN

- Het kunnen maken van een randori ne-waza en tachi-waza.
- Uitvoeren van uchi-komi zowel uitstilstand als uit beweging.
- Losmaken van de pakking, gevolgd door worp.

Vanzelfsprekend moet alles wat in de oranje band-eisen staat beschreven hier worden bijgevoegd.