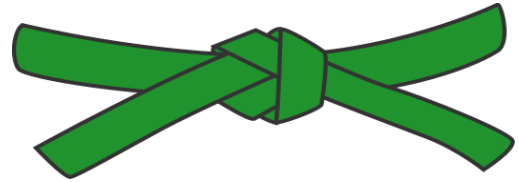




Examenleerstof 3de kyu - groene gordel



1. Ukemi waza

1 A. Valbreken

De valtechnieken correct kunnen demonstreren

Ushiro Ukemi in beweging en over partner

Yoko Ukemi in beweging en over partner

Zempo Kaiten in beweging en over partner

2. Tachi waza

2 A. Nage waza - werptechniek

De worpen in verplaatsing uitvoeren

Harai goshi

Koshi guruma

Kouchi gari

Osoto gari

Seoi nage

Uki goshi

Ippon seoi nage

Kosoto gari

O goshi

Ouchi gari

Tsurikomi goshi

2 B. Kaeshi waza - overnametechniek

De aanval van Uke overnemen

Harai goshi - twee manieren

Koshi guruma - twee manieren

Kouchi gari - twee manieren

Osoto gari - twee manieren

Seoi nage - twee manieren

Uki goshi - twee manieren

Ippon seoi nage - twee manieren

Kosoto gari - twee manieren

O goshi - twee manieren

Ouchi gari - één manier

Tsurikomi goshi - één manier

2 C. Renraku waza - combinatietechniek

Schakelen na een reactie van Uke

Harai goshi - twee manieren

Koshi guruma - twee manieren

Kouchi gari - twee manieren

Osoto gari - twee manieren

Seoi nage - twee manieren

Uki goshi - twee manieren

Ippon seoi nage - twee manieren

Kosoto gari - twee manieren

O goshi - twee manieren

Ouchi gari - één manier

Tsurikomi goshi - één manier

3. Katame waza

3 A. Osae komi waza

Controletechniek

Kami-shiho-gatame

Kata-gatame

Kesa-gatame

Tate-shiho-gatame

Kuzure-kesa-gatame

Yoko-shiho-gatame

3 B. Kaiho waza

Bevrijden uit houdgrepen

Bevrijding uit Kami-shiho-gatame - twee manieren

Bevrijding uit Kuzure-kesa-gatame - twee manieren

Bevrijding uit Yoko-shiho-gatame - twee manieren

Bevrijding uit Kesa-gatame - twee manieren

Bevrijding uit Tate-shiho-gatame - één manier

3 C. Kogeki waza

Aanval bij Uke in diverse posities

Uke op de rug, Tori aan de benen - twee manieren

Uke op de buik, Tori bovenop of ernaast - twee manieren

Uke in vierpuntensteun, Tori vooraan - twee manieren

Uke in vierpuntensteun, Tori zijwaarts - twee manieren

3 D. Boei waza

Verdediging tegen aanval van Uke

Tori in vierpuntensteun, Uke zijwaarts - twee manieren

Tori in vierpuntensteun, Uke voorwaarts - één manier

Tori op de rug, Uke tussen de benen - twee manieren

3 E. Shime waza

Verwurgtechniek

Nami-juji-jime

Gyaku-juji-jime

3 F. Kansetsu waza

Armklemtechniek

Ude garami

Ude-hishigi-juji-gatame

4. kata waza

4 A. Nage no kata

Werpen naar vorm

Nage No Kata - de afstanden

Nage No Kata - groet en slag

5. Diversen

5 A. kledij

Onderstaande handeling correct kunnen uitvoeren

Judogi behoorlijk kunnen aandoen

Gordel kunnen knopen

6. Terminologie

6 A. Betekenis van de termen kennen

Nederlands --> Japans --> Nederlands

Dojo (meditatiezaal)

Judogi (judokledij ≠ kimono)

Matte (stoppen)

Ne (op de grond, liggend)

Hajime (beginnen)

Kumi Kata (manier vastnemen)

Tatami (tapijt, judomat)

Tachi (rechtstaand)

Ushiro (achterwaarts)

Hidari (links)

Ko (klein)

Rei (groet)

Tori (hij die uitvoert)

Soremade (einde)

Ippon (één punt, één zijde)

Toketa (verbroken)

Obi (gordel)

Uchi (binnenwaarts)

Gatame (houden, controleren)

Gari (maaien)

Hiza (knie)

Osae Komi (houdgreep)

Yoko (zijwaarts)

Migi (rechts)

O (groot)

Ukemi (valbreken)

Uke (hij die ondergaat)

Kesa (flank, zijde)

Randori (vrij oefenen)

Waza Ari (bijna punt)

Soto (buitenwaarts)

Za Zen (meditatiezit)

Uchi Komi (herhaald inkomen)

Harai (vegen)

Kake (uitvoeren, werpen)

Sono Mama (beweeg niet meer)