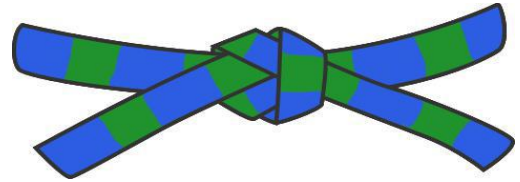




Examenleerstof 3de kyu bis - groen / blauwe gordel



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

Deashi harai

Harai goshi

Koshi guruma

Kouchi gari

Osoto gari

Seoi nage

Uki goshi

Hiza guruma

Ippon seoi nage

Kosoto gari

O goshi

Ouchi gari

Tsurikomi goshi

2 B. Kaeshi waza - overnametechniek

De aanval van Uke overnemen

Deashi harai - één manier

Harai goshi - twee manieren

Koshi guruma - twee manieren

Kouchi gari - twee manieren

Osoto gari - twee manieren

Seoi nage - twee manieren

Uki goshi - twee manieren

Hiza guruma - één manier

Ippon seoi nage - twee manieren

Kosoto gari - twee manieren

O goshi - twee manieren

Ouchi gari - twee manieren

Tsurikomi goshi - twee manieren

2 C. Renraku waza - combinatietechniek

Schakelen na een reactie van Uke

Deashi harai - één manier

Harai goshi - twee manieren

Koshi guruma - twee manieren

Kouchi gari - twee manieren

Osoto gari - twee manieren

Seoi nage - twee manieren

Uki goshi - twee manieren

Hiza guruma - één manier

Ippon seoi nage - twee manieren

Kosoto gari - twee manieren

O goshi - twee manieren

Ouchi gari - twee manieren

Tsurikomi goshi - twee manieren

3. Katame waza

3 A. Osae komi waza

Controletechniek

Kami-shiho-gatame
Kesa-gatame
Tate-shiho-gatame

Kata-gatame
Kuzure-kesa-gatame
Yoko-shiho-gatame

3 B. Kaiho waza

Bevrijden uit houdgrepen

Bevrijding uit Kami-shiho-gatame - twee manieren
Bevrijding uit Kesa-gatame - twee manieren
Bevrijding uit Tate-shiho-gatame - twee manieren

Bevrijding uit Kata-gatame - één manier
Bevrijding uit Kuzure-kesa-gatame - twee manieren
Bevrijding uit Yoko-shiho-gatame - twee manieren

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

3 E. Shime waza

Verwurgtechniek

Nami-juji-jime
Gyaku-juji-jime
Okuri-eri-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
Nage No Kata - koshi waza

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)	Hajime (beginnen)
Judogi (judokledij ≠ kimono)	Kumi Kata (manier vastnemen)
Matte (stoppen)	Tatami (tapijt, judomat)
Ne (op de grond, liggend)	Tachi (rechtstaand)
Ushiro (achterwaarts)	Yoko (zijwaarts)
Hidari (links)	Migi (rechts)
Ko (klein)	O (groot)
Rei (groet)	Ukemi (valbreken)
Tori (hij die uitvoert)	Uke (hij die ondergaat)
Soremade (einde)	Kesa (flank, zijde)
Ippon (één punt, één zijde)	Randori (vrij oefenen)
Toketa (verbroken)	Waza Ari (bijna punt)
Obi (gordel)	Soto (buitenwaarts)
Uchi (binnenwaarts)	Za Zen (meditatiezit)
Gatame (houden, controleren)	Uchi Komi (herhaald inkomen)
Gari (maaïen)	Harai (vegen)
Hiza (knie)	Kake (uitvoeren, werpen)
Osae Komi (houdgreep)	Sono Mama (beweeg niet meer)
Ashi (voet, been)	Kaeshi Waza (countertechniek)
Makura (oorkussen)	Renraku Waza (combinatietechniek)
Hantei (oordeel)	Hikiwake (gelijk)