

EXAMENPROGRAMMA voor GROENE GORDEL, 3^{de} kyu.

Elf jaar worden in het lopende kalenderjaar.

- Jonger dan 10 jaar: 5 groene streepjes, per streepje 25 lessen en 3 punten tonen van het programma.
- Jonger dan 15 jaar: 3 zwarte streepjes, per streepje 25 lessen en 5 punten tonen van het programma.
- Ouder dan 14 jaar: gedurende 5 maanden oefenen aan 2 trainingen in de week.

Algemeen:

(01) Wedstrijdregels: de voordelen en straffen.

De gebaren van de scheidsrechter.

Trainingsvormen: tandoku-renshu *alleen oefenen*, uchi-komi *inkomen*, randori *vrije oefening*.

Ukemi *valbreken* en kata *vorm, stijloefening*:

(02) Kata *vorm, stijloefening*: openen en sluiten van nage-no-kata *vorm van worpen*.

(03) Achterwaartse val over hindernis.



(04) Zijwaartse val over hindernis.



(05) Voorwaartse rol over hindernis.



Nage-waza *grondtechniek*:

Worpen van de vorige graden rechts en links uitvoeren in verplaatsing.

(06) Harai-goshi *vegende heup*.

(07) Sasae-tsurikomi-ashi *trekkend en heffend de voet blokkeren*.

(08) Kosoto-gari *kleine buitenwaartse maai*.

(09) Tsurikomi-goshi *trekkende en heffende heup*.

(10) Schakels van worp naar worp en van worp naar houdgreep.



Katame-waza *de grepen*:

De vorige houdgrepen links en rechts uitvoeren.

Bevrijden uit de houdgrepen van geel.

(11) Houdgrepen schakelen.

(12) Kata-gatame *schouder houden*.



(13) Makura-kesa-gatame *op kussen met de zijde houden*.



(14) Verdediging: tori *aanvaller* op de rug, uke *de aangevallende* staat recht (2 vormen).

(15) Verdediging: tori *aanvaller* op de rug, uke *de aangevallende* tussen de benen (2 vormen).

Extra ouder dan 14 jaar:

Nami-juji-jime *gewoon gekruist verwurgen*, basisvorm met uke *de aangevallende* op de rug.

Gyaku-juji-jime *omgekeerd gekruist verwurgen*, basisvorm met uke *de aangevallende* op de rug.

Kata-juji-jime *aan een kant gekruist verwurgen*, basisvorm met uke *de aangevallende* op de rug.

Ude-garami *arm inwikkelen*, basisvorm met uke *de aangevallende* op de rug.

Ude-hishigi-juji-gatame *arm ontwrichten, gekruist houden*, basisvorm met uke *de aangevallende* op de rug.