



Eindtermen voor groene gordel, 3e Kyu

Aandachtspunten bij examens: valcontrole bij worpen, afwerking bij valtechnieken, stevige controle van de partner bij grondwerk

1^e streepje

1. Wedstrijdregels, gebaren van de schreidsrechter & trainingsvormen (tonen)
 - Tandoku Renshiu (*alleen oefenen*)
 - Uchi Komi (*herhaald inkomen*)
 - Randori (*oefengevecht*)
 - Yako Suko Geiko (*soepel inkomen in verplaatsing*)
2. Ushiro Ukemi, Yoko Ukemi & Zempo Kaiten met hindernis
3. Tsuru Komi Goshi
4. Ko Soto Gari
5. Kuzure Kesa Gatame in de vorm van Makura Kesa Gatame

2^e streepje

1. Sasae Tsuru Komi Ashi
2. Kata Gatame
3. Schakelen van worp naar worp (3 schakels, vrije keuze van worp)

3^e streepje

1. Harai Goshi
2. Schakelen van houdgreep naar houdgreep.
(3 schakels, vrije keuze van houdgrepen)

Gordel

1. Mae Ukemi (rechtstaand)
2. Verdediging: tori op de rug, uke geknield tussen de benen (2 vormen)
3. Verdediging: tori op de rug, uke staat recht aan de knieën (2 vormen)
4. Overname van technieken wit en geel (3 uitvoeringen)

Examen groene gordel

De judoka wordt dit kalenderjaar 10 jaar en is minstens 5 maanden oranje gordel. Alle leerstof dient gekend te zijn voor het gordelexamen. Voor elk streepje wordt er steeds nog 1 techniek gevraagd van de vorige streepjes.

