

EINDTERMEN GROENE GORDEL (3^{de} Kyu) 2013

3^{de} kyu: 11j in het kalenderjaar worden

Van 4^{de} Kyu naar 3^{de} Kyu

U15 (40 lessen) => **5 maanden** (lessen van 1,5 u)

15+ => **5 maanden**

Algemeen:

(01) Wedstrijdregels: de voordelen en straffen.

De gebaren van de scheidsrechter.

Trainingsvormen: tandoku-rensyu, uchi-komi, randori.

Ukemi en kata:

(02) Kata: openen en sluiten van nage-no-kata.

(03) Achterwaartse val over hindernis.

(04) Zijwaartse val over hindernis.

(05) Voorwaartse rol over hindernis.

Nage-waza:

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

(06) Harai-goshi.

(07) Sasae-tsurikomi-ashi.

(08) Kosoto-gari.

(09) Tsurikomi-goshi.

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

Katame-waza:

De vorige houdgrepen links en rechts uitvoeren.

Bevrijden uit de houdgrepen van geel.

(11) Houdgrepen schakelen.

(12) Kata-gatame.

(13) Makura-kesa-gatame.

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

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

Extra ouder dan 14 jaar:

Nami-juji-jime, basis.

Gyaku-juji-jime, basis.

Kata-juji-jime, basis.

Ude-garami, basis.

Ude-hishigi-juji-gatame, basis.