

3e Kyu

Groene band

Controletechnieken

Verwurgingen

Werptechnieken

Beenworpen



O-soto-gari
Grote buitenwaartse maaï



De-ashi-barai
Voorste beenveeg



Okuri-ashi-barai
Beide benenveeg



Hiza-guruma
Kniewiel



O-uchi-gari
Grote binnenwaartse maaï



Ko-uchi-gari
Kleine binnenwaartse maaï



O-goshi
Grote heup



Koshi-guruma
Heupwiel



Tsurikomi-goshi
Tillende heup



Ippon-seoi-nage
Eenzijdige rugworp



Tai-otoshi
Lichaam neervallen

Opofferingsworpen



Tomoe-nage
Boogworp



Tani-otoshi
Dai neervallen

Houdgrepen



Kesa-gatame
Flankcontrole



Yoko-shiho-gatame
Zijwaartse 4-puntencoontrolle



Kami-shiho-gatame
Hoge 4-puntencoontrolle



Tate-shiho-gatame
Boven 4-puntencoontrolle

Armklemmen



Juji-gatame
Gekruiste controle



Ude-garami
Armverdraaiing



Ude-gatame
Armcontrole



Hiza-gatame
Kniecontrole

Verwurgingen



Hadaka-jime
Naakte verwurging



Morote-jime
Tweezijdige verwurging



Kata-te-jime
Eenzijdige hang verwurging



Okuri-eri-jimi
Beide revers verwurging



Nami-juji-jime
Gewone gekruiste verwurging



Gyaku-juji-jime
Omgekeerde gekruiste verwurging



Uke bok
Ellebogen/Knieën



Uke rug
Tori tussen benen



Tori rug
Uke tussen benen

Toelichting

- Op deze poster staan de technieken die de judoka dient te kunnen demonstreren voor het behalen van deze band.
- Alle worpen worden links en rechts gedemonstreerd
- Alle technieken worden in beweging gedemonstreerd, zowel staande als op de grond
- 11+ betekent: techniek geldt voor judoka's boven de 11 jaar
- 15+ betekent: techniek geldt voor judoka's boven de 15 jaar
- Controletechnieken: aanvangen vanuit een werptechniek
- Voor elk bandexamen dient de judoka valtechnieken te demonstreren

Opdrachten

- Staande combinatie technieken:
1 combinatie
- Overname technieken: 1 overname
- Ne-waza spelsituaties vanuit elke opgedragen spelsituatie op de grond dient men naar eigen keuze 2 controletechnieken te demonstreren.

Ne-waza spelsituaties