

# 3e Kyu

# Groene band

## Controletechnieken

### Verwurgingen



V



V



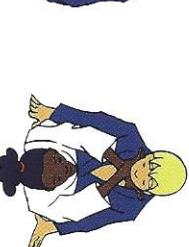
V



V



V



V



V

### Armklemmen



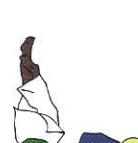
V



V



V



V



V



V

### Houdgrepen



V



V



V



V



V



V

## Werptechnieken

### Beenworpen



V



V



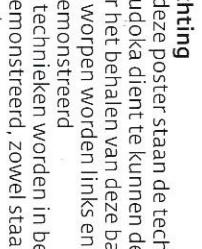
V



V



V

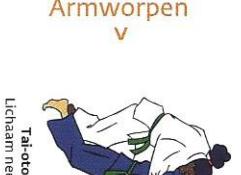


V

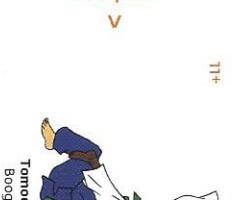
### Schouderworpen



V



V



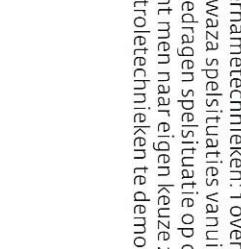
V



V



V



V

1 variatie en 1 bevrijding van elke houdgreep

2 controletechnieken van elke spelsituatie

- Opdrachten**
  - Staande combinatie technieken:
  - Overnambilatieve
  - Ne-waza spelsituaties vanuit de opgedragen spelsituatie op de grond dient men naar eigen keuze 2 controletechnieken te demonstreren

- 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 getoond, 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

## Ne-waza spelsituaties