

EXAMENPROGRAMMA voor GROENE GORDEL, 3de kyu.

Judo wordt aangeleerd op de mat. Het programma dat je hier ziet is een overzicht van de te kennen leerstof en kan in geen geval de theorie tijdens de lessen vervangen.

Algemeen:

Alles voor gele en oranje gordel moet ook gekend zijn!

Wedstrijdregels: de voordelen en straffen.

De gebaren van de scheidsrechter.

Trainingsvormen: Tandoku-renshu: Oefenen met ingebeelde partner.

Uchi-komi: Herhaaldelijk inkomen van een zelfde beweging

Randori: Oefengevecht.

Ukemi: Valbreken

Ushiro-ukemi: Over een hindernis.

Yoko-ukemi: Over een hindernis.

Zempo-kaiten: Over een hindernis.

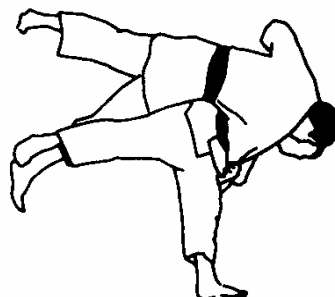
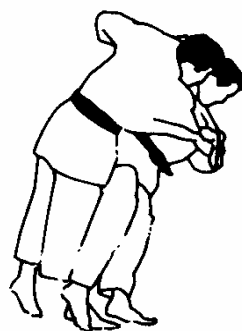
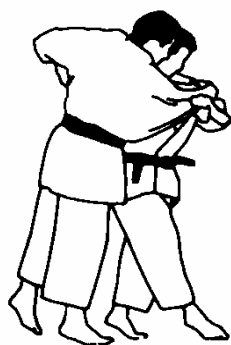
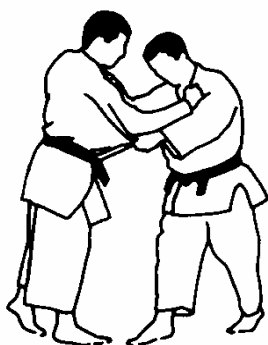
Kata:

Openen en sluiten van nage-no-kata.

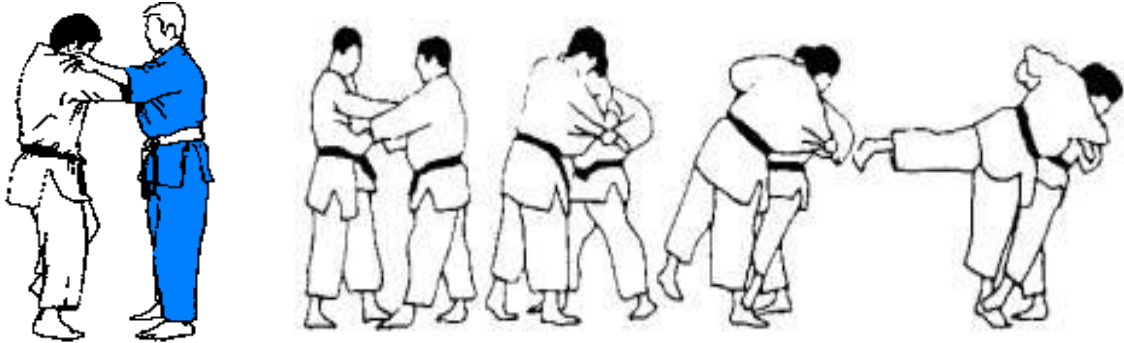
Nage-waza: Rechtstaande technieken

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

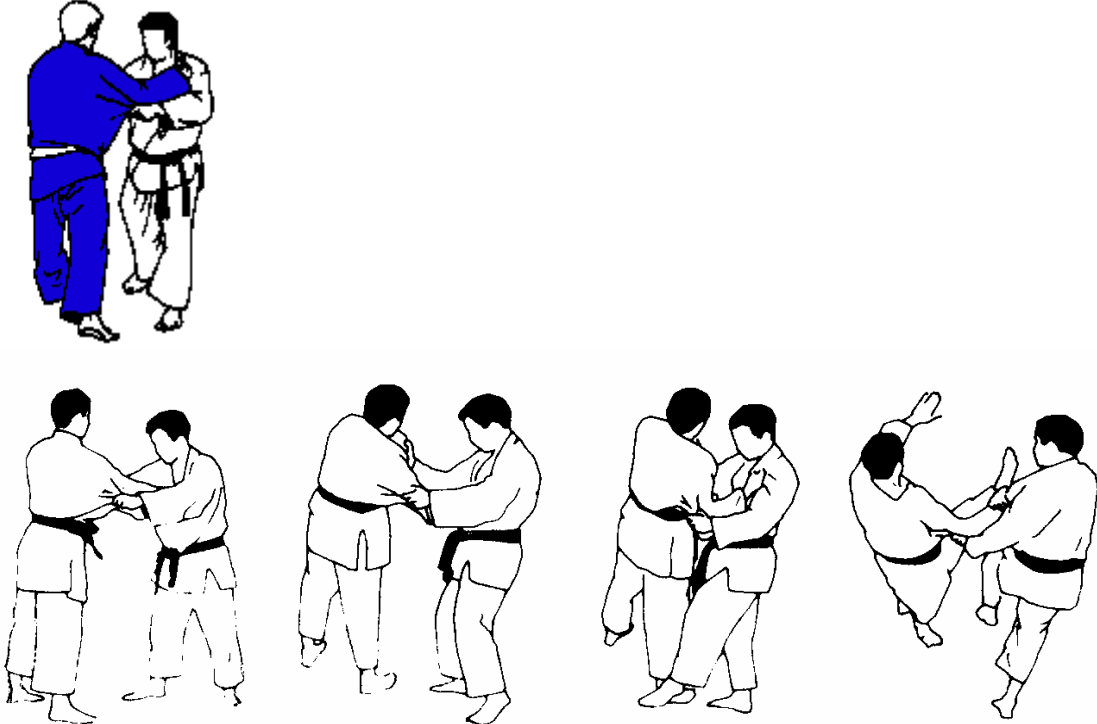
Harai-goshi: Vegende heupworp



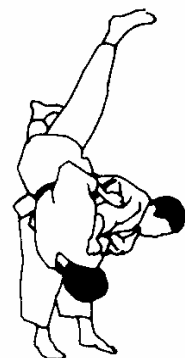
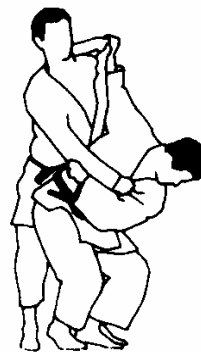
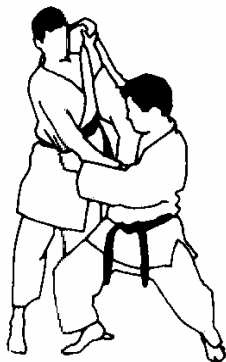
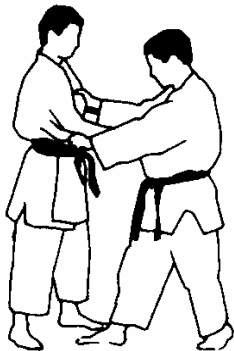
Sasae-tsurikomi-ashi: Blokkeren van de vooruitgeschoven voet



Kosoto-gari: Kleine buitenwaartse beenveeg



Tsurikomi-goshi: Liftende en trekkende heupworp

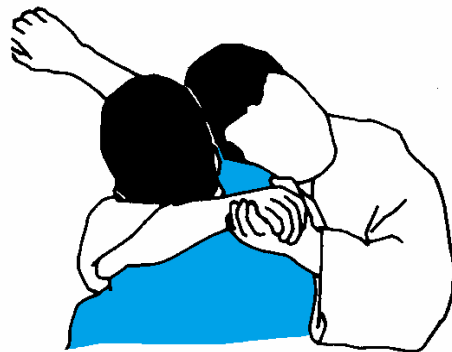
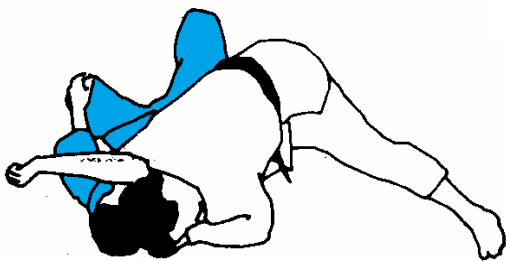


Schakels van worp naar worp en van worp naar houdgreep

Katame-waza: Grondtechnieken

Osae-komi-waza: Houdgrepen

Kata-gatame: Controle langs de schouder



Makura-kesa-gatame: variatie op dwarse houdgreep (hoofdkussen)



De vorige houdgrepen links en rechts uitvoeren.

Bevrijden uit de houdgrepen van geel.

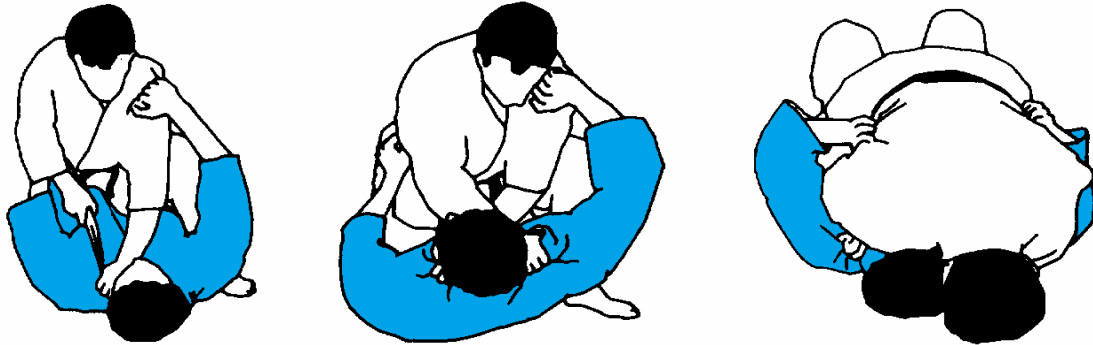
Houdgrepen schakelen.

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

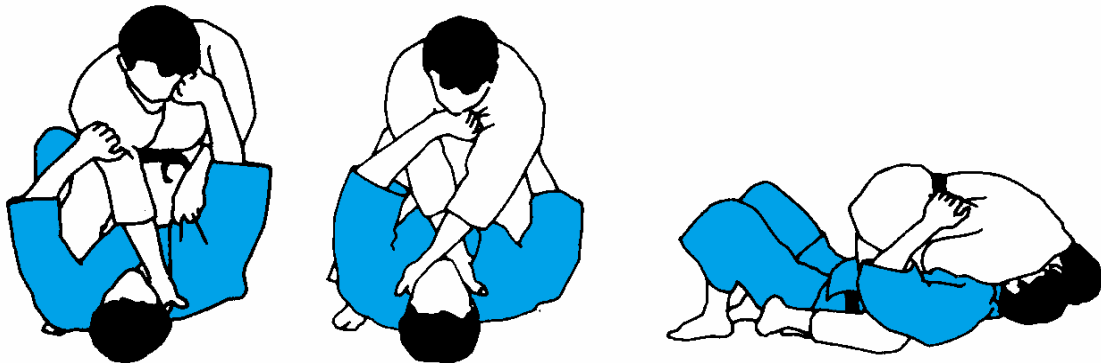
Verdediging: tori op de rug, uke tussen de benen (2 vormen).

Shime-waza: Wurgtechnieken

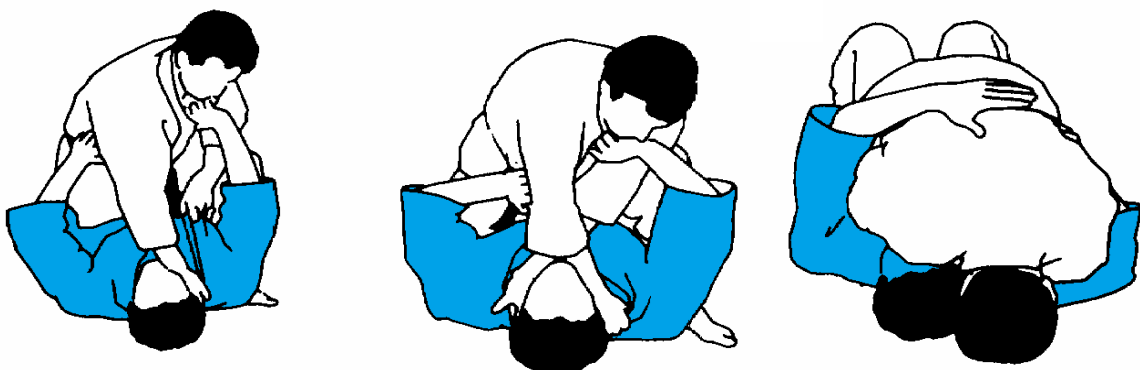
Nami-juji-jime: Kruiswurging, verwurgen met de pinkzijde



Gyaku-juji-jime: Kruiswurging, verwurgen met de duimzijde

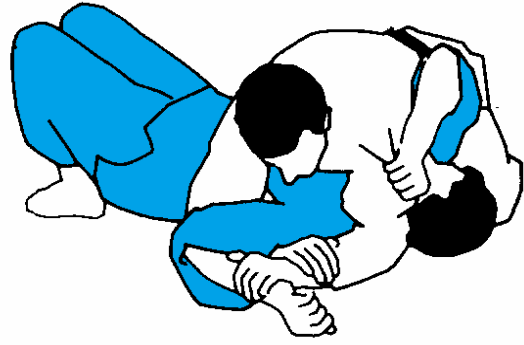
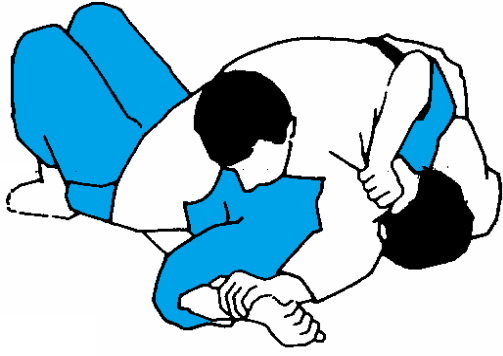


Kata-juji-jime: Kruiswurging, verwurgen met de handen tegenovergesteld



Kansetu-waza: Armklemmen

Ude-garami: Armverdraaiing



(Ude-hishigi-) Juji-gatame: Armklem in kruisvorm

