



Eindtermen voor groene gordel, 3e Kyu

+10 jaar, 25 lessen per streepje

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 met hindernis
3. Schakelen van houdgrepen (3 schakels, vrije keuze van worp)
4. Harai Goshi
5. Ko Soto Gari

2^e streepje

1. Yoko Ukemi, migi & hidari, met hindernis
2. Kuzure Kesa Gatame in de vorm van Makura Kesa Gatame
3. Kata Gatame
4. Verdediging: tori op de rug, uke geknield tussen de benen (2 vormen)
5. Sasae Tsuru Komi Ashi

3^e streepje

1. Zempo Kaiten, migi & hidari, met hindernis
2. Mae Ukemi (rechtstaand)
3. Verdediging: tori op de rug, uke staat recht aan de knieën (2 vormen)
4. Tsuru Komi Goshi
5. Schakelen van worp naar worp (3 schakels, vrije keuze van worp)
6. 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. Er is geen minimumaantal lessen vereist tussen het 3^e streepje en het examen. Alle leerstof dient gekend te zijn voor het examen.