



# 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<sup>e</sup> 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. Schakelen van houdgrepen (3 schakels, vrije keuze van worp)
3. Harai Goshi

## 2<sup>e</sup> streepje

1. Ushiro Ukemi met hindernis
2. Kata Gatame
3. Sasae Tsuru Komi Ashi

## 3<sup>e</sup> streepje

1. Yoko Ukemi, migi & hidari, met hindernis
2. Kuzure Kesa Gatame in de vorm van Makura Kesa Gatame
3. Ko Soto Gari

## 4<sup>e</sup> streepje

1. Zempo Kaiten, migi & hidari, met hindernis
2. Verdediging: tori op de rug, uke staat recht aan de knieën (2 vormen)
3. Schakelen van worp naar worp (3 schakels, vrije keuze van worp)

## 5<sup>e</sup> streepje

1. Mae Ukemi (rechtstaand)
2. Verdediging: tori op de rug, uke geknield tussen de benen (2 vormen)
3. Tsuru Komi Goshi
4. 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 5<sup>e</sup> streepje en het examen. Alle leerstof dient gekend te zijn voor het examen.