

Examen 3e Kyu (groene band)

Naam kandidaat	
----------------	--

Ukemi-Waza	Valbreken	Voldoende	Onvoldoende
	Uit stand, migi en hidari zijwaarts vallen		
	Voorwaarts en achterwaarts rollen		
	Huppen, migi en hidari zijwaarts vallen		
	Voorwaarts en achterwaarts over Uke rollen		
	Steunval op / via Uke		

Opmerkingen:

Nage-Waza	Werptechnieken	Voldoende	Onvoldoende
Been	O-soto-gari	In beweging migi en hidari Minimaal 2 per categorie	
	De-ashi-barai		
	Okuri-ashi-barai		
	Hiza-guruma		
	O-uchi-gari		
	Ko-uchi-gari		
Heup	O-goshi		
	Koshi-guruma		
	Harai-goshi		
Sch.	Ippon-Seoi-nage		
Arm	Tai-otoshi		
Offer	Tomoe-nage (12+)		
	Tani-otoshi (12+)		

Opmerkingen:

Renraku-waza	Combinaties	Voldoende	Onvoldoende
1x naar keuze			

Opmerkingen:

Kaeshi-waza	Overname	Voldoende	Onvoldoende
1x naar keuze			

Opmerkingen:

Osea-waza	Houdgrepen	Voldoende	Onvoldoende
Kesa-gatame	Naar de grond d.m.v. een worp en volgen met een controletechniek.		
Yoko-shiho-gatame			
Kami-shiho-gatame	Maak op één van deze technieken één variatie en één bevrijding.		
Tate-shiho-gatame			

Opmerkingen:

Situatieel Ne-waza		Voldoende	Onvoldoende
Pos. 1 (2x)	Uke ligt op de rug, Tori zit tussen de knieën van Uke		
Pos. 2 (2x)	Tori ligt op de rug, met Uke tussen de knieën van Tori		
Pos. 3 (2x)	Uke zit op ellebogen en knieën. Één voor en één naast Uke		

Opmerkingen:

Shime-Waza 12+	Verwurgingen	Voldoende	Onvoldoende
Kata-juji-jime			
Nami-juji-jime			
Hadaka-jime			
Okuri-eri-jime			
Gyaku-juji-jime			
Morote-jime			

Opmerkingen:

Kansetsu-Waza 16+	Armklemmen	Voldoende	Onvoldoende
Ude-hishigi-juji-gatame			
Ude-garami			
Ude-gatame			
Hiza-gatame			

Opmerkingen:

Totaal Oordeel	
-----------------------	--