



Exameneisen voor de Groene Band 3^e Kyu

Ukemi

- | | |
|---|----------------|
| <input type="checkbox"/> Voorwaarts | Links & Rechts |
| <input type="checkbox"/> Achterwaarts met doorrollen en de 3 ^e keer liggen blijven | Links & Rechts |
| <input type="checkbox"/> Zijwaarts met liggen blijven | Links & Rechts |
| <input type="checkbox"/> Zijwaarts met doorrollen | Links & Rechts |
| <input type="checkbox"/> Massief | |
| <input type="checkbox"/> Vrije val | |

Tachi waza

- Ko soto gake
- Tsuru goshi
- Yoko otoshi
- Ashi guruma
- Hane goshi
- Harai tsuri komi goshi
- Tomoe nage
- Kata guruma

Kombinaties	Overnames	Passeertechnieken	Hikomi	Kumi-kata	Yakusokugeiko
4x	4x	3x	1x	2x	ja

Ne waza

Houdgrepen	Armklemmen	Verwurgingen	Sankaku's
<input type="checkbox"/> Kesa gatame + 3 kuzure's	Juji gatame	Kata juji jime	1x
<input type="checkbox"/> Kata gatame + 3 kuzure's	Ude garami	Nami juji jime	
<input type="checkbox"/> Kami shiho gatame + 3 kuzure's	Ude gatame	Gyaku juji jime	
<input type="checkbox"/> Yoko shiho gatame + 3 kuzure's	Hiza gatame	Hadaka jime	
<input type="checkbox"/> Tate shiho gatame + 3 kuzure's			

Kanteltechnieken

- 6 x een kanteltechniek in bokstand + buikligging

Situationeel Tachi waza	ja	Situationeel Ne waza	ja
Nage no kata	nvt		
Eigen programma +/- 10 min	nvt		
Randori			
<input type="checkbox"/> 1 min randori	ja		
Etiquette	ja		
Alles links en rechts uitvoerbaar	ja		