

Oefenprogramma 3de KYU: groene gordel Team B naar blauwe gordel 15+

Minimumleeftijd: vanaf 15 jaar in kalenderjaar

Wachttijd: 6 maanden sinds groene gordel

Oefenperiode: indien minimum 48 trainingen op de groene kaart kan de judoka examen afleggen en ondervraagd worden over gans de leerstof (ook vorige programma's).

Algemene judokennis:

Verschillende trainingsvormen: SOTAI RENSHYU, YAKUSOKU GEIKO, KAKARI GEIKO, SHIAI
TAI SABAKI: in NAGE WAZA, 180° en 90°

UKEMI (valtechnieken) en KATA:

NAGE NO KATA: KOSHI WAZA: heuptechnieken

UKI GOSHI, links en rechts.

HARAI GOSHI, rechts en links.

TSURI KOMI GOSHI, rechts en links.

NAGE WAZA (werpstechnieken):

Worpen van de vorige graden uitvoeren in verplaatsing

Schakelen van worpen

TAI OTOSHI (lichaam werpen)

OKURI ASHI BARAI (vegen van beide voeten)

UCHI MATA (binnenwaartse dijworp)

KO UCHI GARI (kleine binnenwaartse maaiworp)

Het overnemen van de worpen van wit en geel

KATAME WAZA (controletechnieken):

De vorige houdgrepen rechts uitvoeren

Bevrijden uit de houdgrepen van oranje

Schakelen van houdgrepen

Aanval op grond: Uke op de rug, Tori staat recht (3 vormen)

Aanval op grond: Uke op de rug, Tori geknield tussen de benen (3 vormen)

Aanval op grond: Uke op 4 punten (3 vormen)

NAMI JUJI-JIME, GYAKU JUJI-JIME, KATA JUJI-JIME, 2 uitvoeringspatronen

HADAKA-JIME, basis en 2 uitvoeringspatronen (naakt verwurgen)

OKURI ERI-JIME, basis en 2 uitvoeringspatronen (met beide revers verwurgen)

KATAHA-JIME, basis en 2 uitvoeringspatronen (1 kant controlerende verwurging)

UDE GARAMI, 2 uitvoeringspatronen (arm oprollen)

UDE-HISHIGI-JUJI-GATAME, 2 uitvoeringspatronen (gekruid controleren)

UDE-HISHIGI-UDE-GATAME, basis en 2 uitvoeringspatronen (arm controleren)

UDE-HISHIGI-HIZA-GATAME, basis en 2 uitvoeringspatronen (met de knie controleren)

UDE-HISHIGI-WAKI-GATAME, basis en 2 uitvoeringspatronen (met de oksel controleren)