



## 3 KYU : Leerplan voor het behalen van de groene gordel. + 14 jaar



(Lay out : Vandeburie Dirk)

A: UKEMI	valoefening
SEMPO KAITEN USHIRO UKEMI YOKO UKEMI MAE UKEMI	voorwaarts rollen achterwaartse val zijwaartse val voorwaarts vallen
B: NAGE WAZA	werptechnieken
HARAI GOSHI SASAE TSURI KOMI ASHI KO SOTO GARI TSURI KOMI GOSHI (5 schakels van worp naar worp of houdgreep) (vorige werptechnieken rechts en links kunnen uitvoeren)	vegende heupworp voet blokkeren al trekkend en optillend kleine buitenwaartse beenveeg heupworp al trekkend en oplichtend
C : KATAME WAZA	controletechnieken
KATA GATAME MAKURA KESA GATAME TATE SHIHO GATAME Verdediging : Tori ruglig - Uke staat recht Verdediging : Tori ruglig- Uke geknield tss benen  Schakels met houdgrepen Bevrijding uit houdgrepen (vorige houdgrepen rechts en links kunnen uitvoeren)	schouder houden hoofdkussenhoudgreep vierhoekshoudgreep in de lengteas 2 manieren 2 manieren  3 manieren 3 manieren
<b>SHIME WAZA = verwurgtechnieken</b>	basis + 1 toepassing + 1 variant
JUJI JIME GROEP KATA JUJI JIME  GYAKU JUJI JIME  NAME JUJI JIME	gekruipte verwurging tegenovergestelde gekruipte verwurging, pink en duim omgekeerde gekruipte verwurging, duimen tegen keel normaal gekruipte verwurging, pink tegen keel
<b>KANSETSU WAZA= armklemtechnieken</b>	basis + 1 toepassing + 1 variant
UDE GARAMI UDE HISHIGI JUJI GATAME	arm oprollen armklem in kruisvorm

### Algemeen

Wedstrijd regels: de voordelen en straffen.

De gebaren van de scheidsrechter.

Tandoku renshyu : alleen trainen om technieken te verbeteren

Uchi komi : herhaalde aanvallen ter verbetering van ritme en stijl

Randori : aanvallen zonder rekening te houden met winst of verlies

Sen : de aanval leiden

Sen no sen : aanvallen juist voor de aanval van uke

Go no sen : aanvallen juist na de aanval van uke

### Voorwaarden

**5 maand actieve judo - minimum 40 lessen**