3DE KYU (GROENE GORDEL) - UKEMI-WAZA EN NAGE-WAZA - BASIS



TSURIKOMI-GOSHI

TREKKENDE EN HEFFENDE HEUP MET BUIG EN STREK VAN DE BENEN

- ☐ Werpen
- ☐ Werpen in verplaatsing
- ☐ Verdedigen door te ontwijken
- ☐ Verdedigen door te blokkeren



KO-UCHI-GARI

KLEINE BINNENWAARTSE MAAI

- ☐ Werpen, uke in kyoshi
- ☐ Werpen vanuit stand + verdedigen
- ☐ Werpen wanneer uke één stap zet
- ☐ Werpen vanuit verplaatsing - actie/reactie



SASAE-TSURIKOMI-ASHI

VOET BLOKKEREN MET TREKKENDE EN HEFFENDE ARMBEWEGING

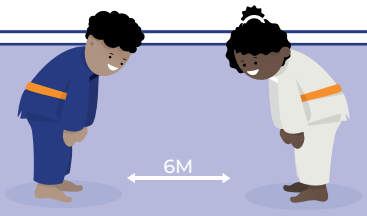
- ☐ Werpen vanuit stilstand
- ☐ Werpen vanuit verplaatsing - actie/reactie



TAI-OTOSHI

LICHAAMSGOOI

- ☐ Werpen vanuit stilstand
- ☐ Werpen vanuit verplaatsing
- ☐ Verdedigen

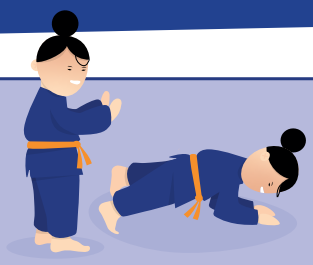


NAGE-NO-KATA

GROETCEREMONIE

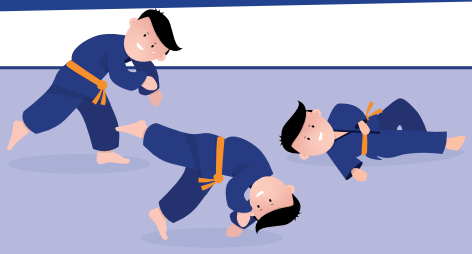
NOTITIES

3DE KYU (GROENE GORDEL) - UKEMI-WAZA EN NAGE-WAZA - VERDIEPING



MAE-UKEMI
VOORWAARTSE PLANKVAL

- ☐ Vanuit stand
- ☐ Vallen na duw, 180° draaien



ZEMPO-KAITEN
VOORWAARTSE ROL

- ☐ Hindernis - uke ruglig
- ☐ Hoge hindernis



O-SOTO-GARI
GROTE BUITENWAARTSE MAAI

- ☐ Transitie, uke draait naar buik
- ☐ Transitie, uke maakt ebi
- ☐ Schakelen naar ippon-seoi-nage
- ☐ Overnemen met o-soto-gari-gaeshi



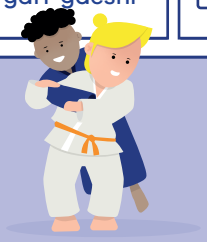
UKI-GOSHI
DRAAIENDE HEUP

- ☐ Transitie, uke draait naar buik
- ☐ Transitie, uke maakt ebi
- ☐ Schakelen naar o-tsuri-goshi
- ☐ Overnemen naar o-tsuri-goshi



KOSHI-GURUMA
HEUPWIEL

- ☐ Transitie, uke maakt ebi
- ☐ Schakelen naar koshi-guruma
- ☐ Overnemen met ko-tsuri-goshi



IPPON-SEOI-NAGE
ÉÉN PUNT SCHOUDERWORP

- ☐ Transitie, uke draait naar buik
- ☐ Transitie, uke maakt ebi
- ☐ Schakelen naar o-uchi-gari
- ☐ Overnemen met ippon-seoi-nage (360° draaien)



O-UCHI-GARI
GROTE BINNENWAARTSE MAAI

- ☐ Transitie naar houdgreep (met beenbevrijding)
- ☐ Uke werpt, tori valt aan na de val
- ☐ Schakelen
- ☐ Overnemen met koshi-guruma

- ☐ Tokui-waza : voorkeurstechniek 1
- ☐ Yakosoku-geiko : technieken speels oefenen met elkaar

NOTITIES

3DE KYU (GROENE GORDEL) - KATAME-WAZA - BASIS



KATA-GATAME
SCHOUDER CONTROLE HOUDEN

- ☐ Positie en controle
- ☐ Verdedigen met ebi
- ☐ Aanval tori op de rug of voor de benen
- ☐ Aanval, uke vierpuntensteun



KATAHA-JIME
VERWURGING MET VLEUGEL CONTROLE

- ☐ Basis
- ☐ Verdedigen



HADAKA-JIME
NAAKT WURGEN

- ☐ Basis
- ☐ Verdedigen



UDE-HISHIGI-UDE-GATAME
ELLEBOOG DRAAIEND OVERSTREKKEN

- ☐ Basis
- ☐ Verdedigen



OKURI-ERI-JIME
VERWURGEN MET BEIDE KRAGEN

- ☐ Basis
- ☐ Verdedigen



UDE-HISHIGI-JUJI-GATAME
KLEMMEN IN KRUISVORM

- ☐ Basis
- ☐ Verdedigen

NOTITIES

3DE KYU (GROENE GORDEL) - KATAME-WAZA - VERDIEPING



KESA-GATAME

MET DE ZIJDE CONTROLE HOUDEN

- ☐ Transitie na o-uchi-gari of ko-uchi gari
- ☐ Ontsnappen voor de houdgreep
- ☐ Bevrijden uit de houdgreep



KUZURE-KAMI-SHIHO-GATAME

GEVARIEERD BOVEN IN VIERPUNTENSTEUN CONTROLE HOUDEN

- ☐ Transitie, uke draait naar de buik
- ☐ Transitie, uke gaat naar vierpuntensteun
- ☐ Aanval, uke tussen de benen
- ☐ Ontsnappen/bevrijden



KUZURE-KESA-GATAME

GEVARIEERD MET DE ZIJDE CONTROLE HOUDEN

- ☐ Transitie, uke draait naar de buik
- ☐ Transitie, uke gaat naar vierpuntensteun
- ☐ Transitie na o-uchi-gari of ko-uchi-gari
- ☐ Ontsnappen/bevrijden



USHIRO-KESA-GATAME

ACHTERWAARTS MET DE ZIJDE CONTROLE HOUDEN

- ☐ Transitie, uke maakt ebi
- ☐ Uke werpt, tori gaat naar vierpuntensteun
- ☐ Ontsnappen/bevrijden

- ☐ Tokui-waza : voorkeurstechniek 1
- ☐ Yakosoku-geiko : technieken speels oefenen met elkaar

NOTITIES