

Exameneisen 3^e kyu groene band

Werptechnieken	Houdgrepen	Kanteltechnieken
o-soto-gari	kesa-gatame	2 keer vanuit uke buik 4 keer vanuit uke bok 2 keer vanuit tori rug, uke valt aan Eindigen met houdgreep / verwurging / armklem.
de-ashi barai	kata-gatame	
o-uchi-gari	tate-shiho-gatame	
hiza-guruma	mune-gatame	
okuri-ashi-barai	yoko-shiho-gatame	
ko-uchi-gari	kami-shiho-gatame	
o-goshi	ushiro-gesa-gatame	
harai-goshi	Verwurgingen	
tsuri-komi-goshi	2 verschillende verwurgingen met de handen	
ippon-seoi-nage	1 sankaku	
morote-seoi-nage	Armklemmen	
tai-otoshi	2 verschillende gestrekte armklemmen	
tomoe-nage		
tani-otoshi		
Alle worpen rechts en links in beweging, waarbij gelet wordt op: voorbereiding, balans en werpen.	Bij de grondtechnieken wordt gelet op de controle tijdens de uitvoering van de techniek en de bijpassende eindcontrole.	