

## 3<sup>e</sup> kyu – Groen

### Woordenschat

---

|   |  |
|---|--|
| Maitta  | Ik geef op   |
| Shintai:<br>ayumi ashi<br>tsugi ashi<br>voorbij | Rechte verplaatsing:<br>de voeten gaan elkaar voorbij<br>één voet volgt de andere en gaat deze <b>niet</b> |
| Tai sabaki                                      | Verplaatsing met een draaibeweging   |
| Ritsu rei<br>Za rei                             | Rechtstaande groet<br>Zittende groet   |
| Uchi komi                                       | Verschillende keren in hoog tempo een techniek <u>inkomen</u><br>met een partner                           |
| Nage komi                                       | Verschillende keren in hoog tempo een techniek <u>uitvoeren</u><br>met een partner                         |
| Yaku soku geiko                                 | Studie van de technieken in verplaatsing met een partner   |

### Techniek

---

#### Nage waza

##### Te waza

Tai otoshi

##### Koshi waza

Ko tsuri goshi

O tsuri goshi

Sode tsuri komi goshi

Tsuri komi goshi

##### Ashi waza

Hiza guruma

Okuri ashi barai

O soto guruma

Sasae tsuri komi ashi

Ushi mata

#### Werptechnieken

##### Armworpen

Lichaam kantelen

##### Heupworpen

Klein heffen heup

Groot heffen heup

Mouw heffen trekken heup

Heffen trekken heup

##### Beenworpen

knie rad

Zenden voet vegen

Groot buitenwaarts rad

Blokkeren heffen trekken voet

Binnenwaartse dij

## Ne waza

### Osae komi waza

Basisvorm en één variatie op elke houdgreep

### Shime waza

Gyaku juji jime

Kata juji jime

Nami juji jime

### Kansetsu waza

Ude garami

Ude hishigi juji gatame

### Aanval en verdediging

Uke in vierpuntensteun (aanval)

Uke in ruglig (aanval)

Tori in vierpuntensteun (verdediging)

Tori in ruglig (verdediging)

## Grondtechnieken

### Houdgrepen

### Verwuringstechnieken

Omgekeerd gekruiste verwurging

Gecombineerd gekruiste verwurging

Gewoon gekruiste verwurging

### Klemtechnieken

Arm omstrengelen

Arm klem gekruiste controle

3 Manieren

3 Manieren

3 Manieren

3 Manieren