

Oefenprogramma van groene gordel (3^{de} Kyu) :

(minimum 48 trainingen)

Algemeen :

Verschillende trainingsvormen : Sotai renshyu
Yaku soku geiko
Kakari geiko
Shiai

In Nage waza : Tai sabaki - 180° en 90°

Ukemi waza : Verbeteren van de verschillende val-technieken
(ushiro) – (yoko) – (zempo) – (mae)

Nage no kata : Koshi waza : Uki goshi)
Harai goshi)
Tsuru komi goshi)

Nage waza : (Rechtstaande technieken)

De worpen van vorige graden rechts en links uitvoeren in verplaatsing.

Schakelen van worpen

Het overnemen van de worpen van wit en geel.

- | | |
|--------------------|------------------------------|
| - Hiza guruma | - Knierad |
| - Okuri ashi barai | - Vagen van beide benen |
| - Uchi mata | - Binnen dijworp |
| - Ko uchi gari | - Kleine binnenwaartse vaag. |

Katame waza: (Controle technieken)

Uitvoeren van de houdgrepen, links en rechts.

Bevrijden uit houdgrepen van oranje gordel. (kata) (makura)

Schakelen van houdgrepen.

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

Uke op de rug, tori tussen de benen (3 vormen)

Uke in viersteun, (3 vormen)

Juji jime, 2 toepassingen. (name) (gyaku) (kata)

Hadaka jime - basis en twee toepassingen. - Naakte wurging.

Okuri eri jime - basis en twee toepassingen. - Wurgan door zenden van revers

Kataha jime - basis en twee toepassingen. - Wurgan met vleugelcontrole

Ude garami - twee toepassingen - Armklem met opgerolde arm

Juji gatame - twee toepassingen - Armklem in kruis

Ude gatame - basis en twee toepassingen - Klem op gestrekte arm

Hiza gatame - basis en twee toepassingen - Armklem met kniecontrole

Waki gatame - basis en twee toepassingen - Armklem met okselcontrole