

## Judoschool Appels exameneisen 3<sup>e</sup> kyu (groene band)

Onderdeel	Technieken
Ukemi-waza	Voorwaarts en achterwaarts
Ashi-waza	Hiza-guruma O-uchi-barai
Goshi-waza	Harai-goshi Uchi-mata
Kata-waza	Eri-seoi-nage
Te-waza	Tai-otoshi
Sutemi-waza (vanaf -15 jaar)	Sumi-gaeshi Yoko-otoshi Soto-maki-komi
Kaeshi-waza	1 overname naar keuze
Osae-waza	Yoko-gatame Kuzure-yoko-gatame Mune-gatame
Kanteltechnieken	Hefboom Hefboom met arm uke uitsteken Hefboom en doorgaan naar sankaku-jime
Kansetsu-waza (vanaf -18 jaar)	Ude-hishigi-gatame Ude-garami Waki-gatame Ude-hishigi-ude-gatame
Shime-waza (vanaf -15 jaar)	Hadake-jime Okuri-eri-jime Kata-ha-jime
Beweging	Technieken voor geel en oranje uit beweging. Technieken voor groen demonstreren wordt hoger gewaardeerd
Nota bene	Tijdens dit examen worden de technieken voor de gele en oranje band ook gedemonstreerd

*Voorwaarden om deel te kunnen nemen aan het examen: een voorbeeldfunctie uitdragen naar andere judoka en enige kennis van de Japanse nomenclatuur hebben.*

