



# BUSHIDO

## JUDO • JIU JITSU

### **EXAMEN EISEN GROENE BAND (3<sup>e</sup> KYU)**

#### **Vallen/ rollen/ bewegen op de mat:**

- links en rechts zijwaarts vallen, zowel 'los' als vanuit een worp/ duw
- judorol voorover en achterover, zowel links als rechts
- judorol voorover en achterover over uke in bok positie
- ebi beweging achterwaarts en voorwaarts

#### **Beentechnieken vanuit beweging, voorkeurskant/ incidenteel niet-voorkeurskant:**

**Achterwaarts:** O Soto Gari, O Uchi Gari, Ko Uchi Gari, Ko Uchi Makikomi

**Zijwaarts:** De Ashi Barai

**Voorwaarts:** Sasae Tsuru Komi Ashi/ Hiza Guruma

#### **Heuptechnieken vanuit beweging, voorkeurskant/ incidenteel niet-voorkeurskant:**

O Goshi, Kubi Nage, Harai Goshi, Tsuru Komi Goshi, Uchi Mata

#### **Schoudertechnieken vanuit beweging, voorkeurskant/ incidenteel niet-voorkeurskant:**

Ippon Seoi Nage, Morote Seoi Nage, Seoi Otoshi

#### **Armtechnieken vanuit beweging, voorkeurskant/ incidenteel niet-voorkeurskant:**

Tai Otoshi, Uki Otoshi

#### **Offertechnieken, vanuit beweging:**

Tani Otoshi, Makikomi

#### **Houdgrepen:**

Kesa Gatame, Mune Gatame, Yoko Shiho Gatame, Kata Gatame, Kami Shiho Gatame, Tate Shiho Gatame

#### **Overige:**

- 3 combinaties (tachi waza)
- 3 overnames (tachi waza)
- 3 bevrijdingen (ne waza)
- 3 overgangen worp naar houdgreep (tachi waza - ne waza)
- 2 passeer technieken (ne waza)
- 2 kantel technieken uke op zijn buik (ne waza)
- 2 kantel technieken uke op ellebogen/ knieën (ne waza)
- 2 kantel technieken tori op rug, uke tussen benen (ne waza)

#### **Voor 11 jaar en ouder:**

- 6 verschillende verwurgingen uit 3 verschillende posities (uke rug, uke buik, uke tussen benen tori)
- 3 verschillende armklemmen (waarvan 1 gebogen)
- Tomoe Nage
- Yoko Tomoe Nage