3° Kyu - 1° streepje Groene gordel

Jonger dan 11 jaar 65 lessen - Ouder dan 11 jaar 45 lessen

1. Ukemi (valoefening)

Migi - Hidari Zempo-kaiten — rechtse - linkse voorwaartse rol
Migi - Hidari Ushiro en Yoko-Ukemi — rechtse - linkse zijwaartse val
Wedstrijdregels voordelen en straffen
Kata : openen en sluiten Nage No Kata

Randori - oefengevecht resultaat heeft geen belang

2. Tachi-Waza (rechtstaande werptechniek)

Harai Goshi — Zwiepende heupworp
Sasea Tsuri Komi Ashi — Liftende en trekkende beenstut

Uitvoeren worpen lagere Kyu's in verplaatsing

3. Osae-waza (houdgreeptechnieken)

Makura Kesa Gatame — Dwarse houdgreep in hoofdkussen

Uitvoeren houdgrepen lagere Kyu's links en rechts uitvoeren

Ne-waza (grondtechnieken)

Verdediging:Tori op rug - uke staat recht tussen de benen van tori 1 vormen
Tori op rug - uke zit op knieën tussen de benen van tori 1 vormen
Aanval: 1 kanteltechnieken Uke op vierpunten
2 Inkomtechnieken: Uke op rug Tori aan de voeten

5. Houdingen en verplaatsingen

Ayumi-Achi — voeten kruisen elkaar (al glijdend)

Jigo-Tai — verdedigingshouding

6. Woordenschat

Uchi-Komi — opeenvolgende aanvallen zonder worp
Nage-Waza — alle werptechnieken
Randori — oefengevecht,resultaat heeft geen belang

Naam :Creteur W
datum:10/2011