

EINDTERMEN voor GROENE GORDEL, 3^{de} kyu.

Elf jaar worden in het lopende kalenderjaar.

Onder de bevoegdheid van de hoofdtrainer van de club.

- Jonger dan 10 jaar: 5 groene streepjes, per streepje 25 lessen en 3 punten tonen van de eindtermen.
- Jonger dan 15 jaar: 3 zwarte streepjes, per streepje 25 lessen en 5 punten tonen van de eindtermen.
- Ouder dan 14 jaar: gedurende 5 maanden oefenen aan 2 trainingen in de week.

Algemeen:

(01) Wedstrijdregels: de voordelen en straffen.

De gebaren van de scheidsrechter.

Trainingsvormen: tandoku-renshu, uchi-komi, randori.

Ukemi en kata:

(02) Kata: openen en sluiten van nage-no-kata.

(03) Achterwaartse val over hindernis.

(04) Zijwaartse val over hindernis.

(05) Voorwaartse rol over hindernis.

Nage-waza:

Worpen van de vorige graden rechts en links uitvoeren in verplaatsing.

(06) Harai-goshi.

(07) Sasae-tsurikomi-ashi.

(08) Kosoto-gari.

(09) Tsurikomi-goshi.

(10) Schakels van worp naar worp en van worp naar houdgreep.

Katame-waza:

De vorige houdgrepen links en rechts uitvoeren.

Bevrijden uit de houdgrepen van geel.

(11) Houdgrepen schakelen.

(12) Kata-gatame.

(13) Makura-kesa-gatame.

(14) Verdediging: tori op de rug, uke staat recht (2 vormen).

(15) Verdediging: tori op de rug, uke tussen de benen (2 vormen).

(16) Nami-juji-jime, basis.

(17) Gyaku-juji-jime, basis.

(18) Kata-juji-jime, basis.

(19) Ude-garami, basis.

(20) Ude-hishigi-juji-gatame, basis.