

# Samenvatting Examenstof voor de overgang 3de kyu naar 2de Kyu

## U15

### Groen +1 streepje zwart (1Z)

1. Tai-sabaki : in nage-waza, 180° en 90°
2. Uki-goshi, links en rechts
3. Harai-goshi, rechts en links
4. Uchi-mata
5. Bevrijding uit de houdgrepen van geel en oranje

### Groen +2 streepjes zwart (2Z)

1. Uchi-mata, rechts en links
2. Okuri-ashi-harai
3. Overnemen van worpen van wit en geel
4. Schakelen van houdgrepen
5. Aanval op de grond: uke op de rug, tori tussen de benen (3 vormen)

### Groen +3 streepjes zwart (3Z)

1. Tai-otoshi
2. Kouchi-gari
3. Schakelen van worpen
4. Aanval op de grond: uke op de rug, tori staat recht (3 vormen)
5. Aanval op de grond: uke op 4 punten (3 vormen)

## vanaf U18

Alle leerstof wordt in één keer afgelegd.