

## Samenvatting Examenstof voor de overgang 4de kyu naar 3de Kyu

A. Het behalen van de 3e Kyu voor de U10 gebeurt in twee stappen:

- Na het verwerven van 3 zwarte streepjes (U10) kan een proef worden afgelegd voor het behalen van de **tweekleurige obi: Oranje-Groen**.
- Na het verwerven van 3 zwarte streepjes (U10) kan tenslotte de proef worden afgelegd voor het behalen van de **3<sup>e</sup> Kyu: de Groene gordel indien de minimumleeftijd bereikt werd**.

Voor de **Oranje-Groene gordel** zal de ondervrager indien nodig hulp bieden voor het behalen van de **Geel-Oranje gordel**.

Voor de proef **Groene gordel** dienen alle technieken gekend te zijn met Japanse naam, dienen alle worpen in beweging getoond te worden en zal de ondervrager niet helpen.

B. Het behalen van de 3e Kyu voor de U15 gebeurt zonder tussengordel.

### U15

#### **Oranje +1 streepje zwart (1Z)**

1. Achterwaartse val over hindernis
2. Zijwaartse val over hindernis
3. Voorwaartse val over hindernis
4. Kosoto-gari
5. Kata-gatame

#### **Oranje +2 streepjes zwart (2Z)**

1. Wedstrijdregels : de voordelen en straffen
2. Harai-goshi
3. Sasae-tsurikomi-ashi
4. Makura-kesa-gatame
5. Verdediging : tori op de rug, uke tussen de benen (2 vormen)

#### **Oranje +3 streepjes zwart (3Z)**

1. Kata : openen / sluiten nage-no-kata
2. Tsurikomi-goshi
3. Schakels van worp naar worp en van worp naar houdgreephoud
4. Grepen schakelen
5. Verdediging : tori op de rug, uke staat recht (2 vormen)

### vanaf U18

Alle leerstof wordt in één keer afgelegd.