

**V.J.F. Leerstof voor GROENE GORDEL, 3<sup>de</sup> kyu.**

**Elf jaar worden in het lopende kalenderjaar.**

Onder de bevoegdheid van de hoofdtrainer van de club.

**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.**

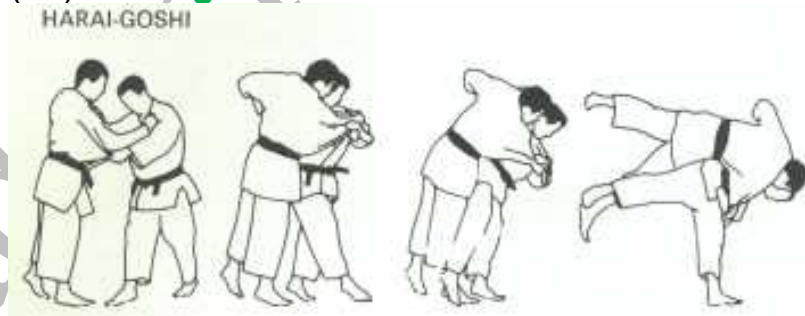
(04) **Zijwaartse val over hindernis.**

(05) **Voorwaartse rol over hindernis.**

**Nage-waza:**

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

(06) **Harai-goshi.**



Link naar You Tube:

<http://www.youtube.com/watch?v=3Uir0BCmt68>

(07) **Sasae-tsuri-komi-ashi.**



Link naar You Tube:

<http://www.youtube.com/watch?v=8JvvA7WXofY&feature=related>

(08) **Ko-soto-gari.**



Link naar You Tube:

<http://www.youtube.com/watch?v=VNyZWZc9MUQ>

(09) **Tsuri-komi-goshi.**



Link naar You Tube:

<http://www.youtube.com/watch?v=SbBd63T0glg>

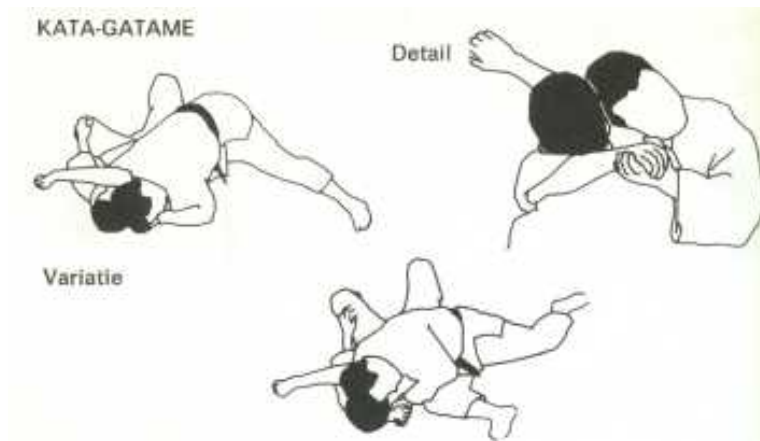
(10) **Schakels van worp naar worp en van worp naar houdgreep.**

### **Katame-waza:**

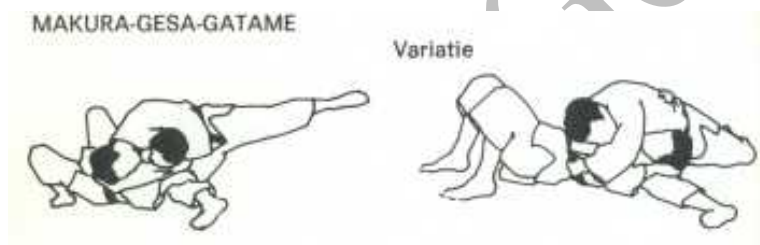
De vorige houdgrepen links en rechts uitvoeren.  
Bevrijden uit de houdgrepen van geel.

(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).**

### **Extra vanaf U17:**

Nami-juji-jime, basis.

Gyaku-juji-jime, basis.

Kata-juji-jime, basis.

Ude-garami, basis.

Ude-hishigi-juji-gatame, basis.