

Judoclub Paddepad

Exameneisen voor de groene band /3^e Kyu

Worpen – in het Japans nage-waza (klik op de links voor voorbeelden op YouTube)

- [tsuri-komi-goshi](#)
- [tai-otoshi](#)
- [sumi-gaeshi](#)
- [okuri-ashi-barai](#)
- [tani-otoshi](#)

Houdgrepen – in het Japans osae-komi-waza

- 2 [kuzures](#), oftewel 2 varianties op standaard houdgrepen
- 6 [bevrijdingen](#) op zelfgekozen houdgrepen

Grondwerk - in het Japans ne-waza

- Passeren waarbij je [partner op zijn rug ligt](#) (2 verschillende passeertechnieken)

Armklemmen en verwurgingen - in het Japans kansetsu-waza en jime-waza

- Armklem: [ude-hishigi-juji-gatame](#) (vanaf 16 jaar!)
- 4 [verwurgingen](#) (vanaf 12 jaar!)

Valbreken – in het Japans ukemi-waza

- Zijwaarts valbreken
- Judorol over bok

Extra dingen die je moet kunnen of weten

- Alle technieken van voorgaande kyu's / banden
- Alle technieken links en rechts en uit beweging
- Bekijk ook eens de [judo encyclopedie](#) met veel voorbeelden

Judoclub Paddepad

Exameneisen voor de groene band /3^e Kyu

tsuri-komi-goshi



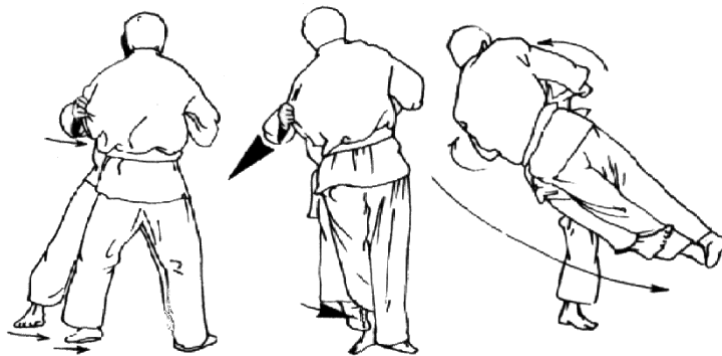
tai-otoshi



sumi-gaeshi



okuri-ashi-barai



tani-otoshi

