

# EXAMEN GROEN

## 100 trainingen

- wedstrijdregels : voordelen –straffen – gebaren scheidsrechter
- betekenis : randori/ uchikomi/ yakusoku-geiko/ tai-sabaki
- worpen links en rechts:

hiza-guruma	uchi-mata
koshi-guruma	harai-goshi
uki-goshi	kosoto-gari
o-goshi	tsuri-komi-goshi
seoi-nage	tai-otoshi
ippon-seoi-nage	okuri-ashi-barai

- alle houdgrepen links en rechts 3x

Kami-shio-gatame  
Yoko-shio-gatame  
Kesa- gatame  
Kuzure-kesa-gatame  
Tate-shio-gatame  
Kata-gatame  
Uchiro-kesa-gatame  
Makura-kesa-gatame  
Kuzure-kesa-gatame

- alle valbewegingen links en rechts
- schakelen van worpen 2x
- overnames van worpen 2x
- bevrijden houdgrepen 2x
- schakelen houdgrepen (veranderen van houdgreep zonder controleverlies)
- uke op buik omdraaien 5x

GROEN = 11 jaar in kalenderjaar