

Clubprogramma – Hogere kyu's

Totaal aantal bewegingen: 50

Totaal minimum aantal lessen: 140

3° kyu – groene gordel – 19 bewegingen – minimum 70 lessen

1. Yoko-atemi buitenkant: arm snijden – atemi keel – wurging achter
2. Yoko-atemi buitenkant: arm snijden – ruk aan het hoofd – atemi strottenhoofd
3. Yoko-atemi buitenkant: dubbel blokkeren – atemi in de nek – heupworp - atemi
4. Yoko-atemi binnenkant: kaiten-nage
5. Yoko-atemi binnenkant: open armklem op de rug
6. Slag naar de maag: irimi-nage negatief
7. Slag naar de maag: kote-gaeshi
8. Slag naar het hoofd: slag blokkeren – nekklem - atemi
9. Stamp naar onderbuik: uitwijken – rechts naar binnen blokkeren - rugworp
10. Stamp naar onderbuik: uitwijken – links naar buiten blokkeren – stamp op testikels
dubbele atemi op schouders – rugworp
11. Lendenaanval voor: a) atemi keel b) nekklem c) vitaal drukpunt en atemi
12. Lendenaanval achter: elleboogstoot met worp en atemi
13. Lendenaanval achter: elleboogstoot – derde principe halfweg - rugworp
14. Wurging voor: blokkeren – kniestoot testikels – kniestoot aangezicht
15. Wurging zijkant: schijnbeweging – bevrijding – atemi aangezicht – derde principe
halfweg

3° kyu – groene gordel – vervolg

16. Wurging achter: bevrijding – atemi aangezicht – tenchi-nage
17. Vastgrijpen polsen achter: derde principe halfweg – derde principe volledig met armklem
18. Vastgrijpen polsen achter: derde principe halfweg
19. Wurging met armklem achter: schouderworp