

## EXAMENLEERSTOF voor 3de KYU

1) Examenleerstof 5de Kyu

2) Examenleerstof 4de Kyu

### 3) WERPTECHNIEKEN "NAGE-WAZA"

Okuri-Ashi-Barai



Tai-Otoshi



Harai-Goshi



Uchi-Mata



Tsuri-Komi-Goshi

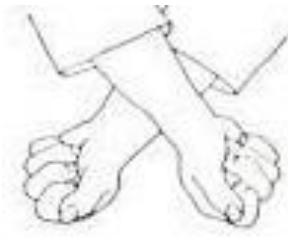


### 4) WURGTECHNIEKEN "SHIME-WAZA"

Nami-Juji-Jime



Gyaku-Juji-Jime



Kata-Juji-Jime



Okuri-Eri-Jime



### 5) ARMKLEMTECHNIEKEN "KANSETSU-WAZA"

Ude-Garami



Juji-Gatame



Ude-Gatame



Hiza-Gatame

