



# Exameneisen Judo

## Inleiding

Op de volgende pagina's staan de exameneisen voor je volgende band. De worpen die op de exameneisen staan mogen ook vervangen worden door een andere worp uit de zelfde categorie. Als bijv. een O-Goshi je niet erg ligt en je ben beter in een Harai-Goshi mag dat ook.

Alle worpen dienen uit bewegingen en in verschillende richting en links en rechts uitgevoerd te worden. Ne-Waza (grondwerk) moet beginnen met een worp, waarna doorgedaan wordt met een of meerdere grondseries of grond technieken.. Kantel technieken dienen gevolgd te worden met een controle techniek op de grond (armklem, verwurging, houdgreep). Het zelfde geldt ook voor de Hikomi-Waza technieken.

## Gele Band (5e kyu)

### Ukemi-Waza

- Zijwaarts vallen links en rechts
- Judo rol links en rechts
- Achterwaartse val

### Ashi-Waza (Beenworpen)

- O-Soto-Gari
- O-Uchi-Gari

### Koshi-Waza (Heupworpen)

- O-Goshi
- Kubi-Nage

### Kata-Waza (Schouderworpen)

- Ippon-Seoi-Nage

### Sutemi-Waza (Offerworpen)

- Tani-Otoshi

### Combinaties

- voorwaartse worp Uke geeft verzet dan achterwaartse worp

### Overnames

- Uke zet in met Kubi-Nage, Tori neemt over met Tani-Otoshi

### Kanteltechnieken

- 1x kantelen, positie bok
- 1x kantelen, positie bui
- 1x passeren, positie tori zit tussen de benen van Uke

#### Voorbeelden

- Kantel aan band volgen met houdgreep
- Haakje maken om lopen volgen met houdgreep
- Woedkantel (twee arme weg trekken van uit bokpositie) volgen met houdgreep
- Van uit buik positie been over de kop volgen met houdgreep

### Houdgrepen

- 2 Houdgrepen naar keuze
  - Kesa-Gatame
  - Kuzure-Kami-Shiho-Gatame

### +11 jaar

- 1 verwurgingen (Shime-Waza) naar keuze
- 1 armklemmen (Kwansetsu-Waza) naar keuze

## Oranje Band (4e kyu)

### Ukemi-Waza

- Zijwaarts vallen links en rechts
- Judo rol links en rechts
- Achterwaartse val
- Ebi Bewegingen

### Ashi-Waza (Beenworpen)

- O-Soto-Gari
- O-Uchi-Gari
- O-Uchi-Gari
- De-Ashi-Barai

### Koshi-Waza (Heupworpen)

- O-Goshi
- Kubi-Nage
- Harai-Goshi
- Uchi-Mata

### Kata-Waza (Schouderworpen)

- Ippon-Seoi-Nage
- Morote-Seoi-Nage

### Te-Waza (Armworpen)

- Tai-Otoshi

### Sutemi-Waza (Offerworpen)

- Tani-Otoshi

### Combinaties

- 1 combinaties (voorwaartse worp Uke geeft verzet dan achterwaartse worp)
- 1 combinaties (achterwaartse worp Uke stapt uit of geeft verzet dan voorwaartse worp.)

### Overnames

- Uke zet in met Kubi-Nage, Tori neemt over met Tani-Otoshi
- Uke zet in met O-Uchi-Gari, Tori stapt om heen en neemt over met Ko-Soto-Gake

### Kanteltechnieken

- 3 Kantel technieken vanuit bok positie naar keuze volgen met houdgreep
- 3 Kantel technieken vanuit buik positie naar keuze volgen met houdgreep

### Passeertechnieken

- 1 passeertechniek naar keuze

### Houdgrepen

- 4 Houdgrepen naar keuze
  - Kesa-Gatame
  - Kuzure-Kami-Shiho-Gatame
  - Yoko-Shiho-Gatame
  - Kami-Shiho-Gatame

### +11 jaar

- 2 verwurgingen (Shime-Waza) naar keuze
- 2 armklemmen (Kwansetsu-Waza) naar keuze
- 1 sankaku (driehoeksverbindingen) naar keuze

## Groene Band (3e kyu)

### Ukemi-Waza

- Zijwaarts vallen links en rechts
- Judo rol links en rechts
- Achterwaartse val
- Ebi Bewegingen

### Ashi-Waza (Beenworpen)

- O-Soto-Gari
- O-Uchi-Gari
- Ko-Uchi-Gari
- De-Ashi-Barai
- Ko-Soto-Gake
- Sasae-Tsuri-Komi-Ashi

### Koshi-Waza (Heupworpen)

- O-Goshi
- Kubi-Nage
- Harai-Goshi
- Uchi-Mata
- Tsuri-Komi-Goshi
- Uki-Goshi

### Kata-Waza (Schouderworpen)

- Ippon-Seoi-Nage
- Morote-Seoi-Nage
- Kata-Garuma

### Kanteltechnieken

- 4 Kantel technieken vanuit bok positie naar keuze volgen met houdgreep
- 4 Kantel technieken vanuit buik positie naar keuze volgen met houdgreep

### Passeertechnieken

- 2 passeertechnieken naar keuze

### Houdgrepen

- 6 Houdgrepen naar keuze
  - Kesa-Gatame
  - Kuzure-Kami-Shiho-Gatame
  - Yoko-Shiho-Gatame
  - Kami-Shiho-Gatame
  - Tate-Shiho-Gatame
  - Kuzure-Kese-Gatame

### +11 jaar

- 4 verwurgingen (Shime-Waza) naar keuze (waarvan een gestrekte en een gebogen)
- 4 armklemmen (Kwansetsu-Waza) naar keuze
- 2 sankaku's naar keuze

### Te-Waza (Armworpen)

- Kata-Achi-Dori
- Tai-Otoshi
- Ryu-Ashi-Dori

### Sutemi-Waza (Offerworpen)

- Tani-Otoshi
- Tomoe-Nage

### Hikomi-Waza

- Ko-Uchi-Maki-Komi
- Harai-Maki-Komi

### Combinaties

- combinaties naar keuze

### Overnames

- 3 overnames naar keuze

## Blauwe Band (2e kyu)

### Ukemi-Waza

- Zijwaarts vallen links en rechts
- Judo rol links en rechts
- Achterwaartse val
- Ebi Bewegingen

### Ashi-Waza (Beenworpen)

- O-Soto-Gari
- O-Uchi-Gari
- Ko-Uchi-Gari
- De-Ashi-Barai
- Ko-Soto-Gake
- Sasae-Tsuri-Komi-Ashi
- O-kuri-ashi-barai

### Koshi-Waza (Heupworpen)

- O-Goshi
- Kubi-Nage
- Harai-Goshi
- Uchi-Mata
- Tsuri-Komi-Goshi
- Ushiro-Goshi
- Sode-Tsuri-Komi-Goshi
- Uki-Goshi

### Kata-Waza (Schouderworpen)

- Ippon-Seoi-Nage
- Morote-Seoi-Nage
- Kata-Garuma
- Seoi-Otoshi

### Kanteltechnieken

- 4 Kantel technieken vanuit bok positie naar keuze volgen met houdgreep
- 4 Kantel technieken vanuit buik positie naar keuze volgen met houdgreep

### Passeertechnieken

- 3 passeertechnieken naar keuze

### Houdgrepen

- 8 houdgrepen naar keuze
  - Kesa-Gatame
  - Kuzure-Kami-Shiho-Gatame
  - Yoko-Shiho-Gatame
  - Kami-Shiho-Gatame
  - Tate-Shiho-Gatame
  - Kuzure-Kese-Gatame
  - Gyaku-Gesa-Gatame
  - Tate-Sankanku-Gatame

### Shime-Waza

- 5 verwurgingen (Shime-Waza) naar keuze

### Kwansetsu-Waza

- 5 armklemmen (Kwansetsu-Waza) naar keuze waarvan tenminste een gestrekte en een gebogen
- 4 Sankaku's naar keuze

### Te-Waza (Armworpen)

- Kata-Achi-Dori
- Tai-Otoshi
- Ryu-Ashi-Dori
- Te-Garuma
- Uki-Otoshi

### Sutemi-Waza (Offerworpen)

- Tani-Otoshi
- Uki-Waza
- Tomoe-Nage
- Sumi-Gaeshi
- Yoko-Tomoe-Nage

### Hikomi-Waza

- 3 stuks naar keuze

### Combinaties

- 6 combinaties

### Overnames

- 4 overnames naar keuze

### Uchi-Komi

- 3 verschillende technieken

## Bruine Band (1e kyu)

### Ukemi-Waza

- Zijwaarts vallen links en rechts
- Judo rol links en rechts
- Achterwaartse val
- Ebi Bewegingen

### Ashi-Waza (Beenworpen)

- O-Soto-Gari
- O-Uchi-Gari
- Ko-Uchi-Gari
- De-Ashi-Barai
- Ko-Soto-Gake
- Sasae-Tsuri-Komi-Ashi
- O-kuri-ashi-bara
- Ashi-Garuma
- Hiza-Garuma
- Ko-Soto-Gari

### Kata-Waza (Schouderworpen)

- Ippon-Seoi-Nage
- Morote-Seoi-Nage
- Kata-Garuma
- Seoi-Otoshi
- Ippon-Seoi-Nage

### Sutemi-Waza (Offerworpen)

- Tani-Otoshi
- Harai-Maki-Komi
- Tomoe-Nage
- Sumi-Gaeshi
- Yoko-Tomoe-Nage
- Ure-Nage
- Uki-Waza

### Kanteltechnieken

- 4 Kantel technieken vanuit bok positie naar keuze volgen met houdgreep
- 4 Kantel technieken vanuit buik positie naar keuze volgen met houdgreep

### Passeertechnieken

- 4 passeertechnieken naar keuze

### Houdgrepen

- 9 houdgrepen naar keuze
  - Kesa-Gatame
  - Kuzure-Kami-Shiho-Gatame
  - Yoko-Shiho-Gatame
  - Kami-Shiho-Gatame
  - Tate-Shiho-Gatame
  - Kuzure-Kese-Gatame
  - Gyaku-Gesa-Gatame
  - Tate-Sankanku-Gatame
  - Mune-Getama

### Shime-Waza

- 8 verwurgingen (Shime-Waza) naar keuze

### Kwansetsu-Waza

- 7 armklemmen (Kwansetsu-Waza) naar keuze waarvan tenminste 1 gebogen en een gestrekte
- 5 Sankaku's naar keuze

### Kata-Waza

- eerste serie Nage-No-Kata

### Koshi-Waza (Heupworpen)

- O-Goshi
- Kubi-Nage
- Harai-Goshi
- Uchi-Mata
- Hane-Goshi
- Tsuri-Komi-Goshi
- Ushiro-Goshi
- Sode-Tsuri-Komi-Goshi
- Uki-Goshi

### Te-Waza (Armworpen)

- Kata-Achi-Dori
- Tai-Otoshi
- Ryu-Ashi-Dori
- Te-Garuma

### Hikomi-Waza

- 4 Hikomi-Waza

### Combinaties

- 8 combinaties naar keuze

### Overnames

- 6 overnames naar keuze

### Uchi-Komi

- 4 verschillende technieken