



# Judo Examenen

## **Judo Examenen**

De gezamenlijke judotrainers van Dojo 't Loo hebben zich gebogen over de eisen die worden gesteld aan de examenkandidaten voor het behalen van een judoband (Kyu-graad).

Doordat we inmiddels een groot aantal judotrainers rijk zijn die lesgeven van recreatieve judoka's tot en met wedstrijdjudoka's en van kinderen van 6 jaar tot en met kinderen van 80 jaar, ligt het gevaar op de loer dat er verschil in eisen aan het judo-examen voor banden (geel, oranje, groen, blauw en bruin) gaat optreden. Dit willen we voorkomen.

Wat wel vast staat zijn de examenisen voor het behalen van de zwarte band (1<sup>e</sup> dan). Deze worden vastgesteld en het examen wordt afgenomen door de Judobond Nederland (JBN).

Onze judotrainers hebben zich onlangs over deze uitdaging gebogen en zijn gekomen tot een vastgestelde lijst van examenisen voor elke band waarvoor je bij Dojo 't Loo examen kunt doen. Als deze lijst wordt gevolgd dan kom je na verloop van tijd vanzelf op het niveau om examen te kunnen doen voor de 1<sup>e</sup> dan.

Iedereen kan nu deze eisen op de Dojo 't Loo-site inzien en gaan werken aan het verlangde niveau voor de volgende band.

## **Examendata**

Daarnaast is het zo dat op twee vaste momenten bandexamens zullen afnemen. De examens worden voorafgegaan door extra bandentrainingen waarvan je de data terug kunt vinden op de Dojo 't Loo-site onder het kopje Agenda. Om goed te kunnen vaststellen of de judoka op het juiste niveau heeft, zijn zes van deze bandentrainingen verplicht. Bovendien hoor je daar aan welke technieken er nog moet worden gewerkt. Ook met je eigen judotrainer kan je natuurlijk bespreken of je inmiddels het niveau hebt om examen te gaan doen voor je volgende band.

# EXAMENEISEN 1<sup>e</sup> KYU

## Ukemi-waza (links en rechts)

Voorwaarts
Achterwaarts
Zijwaarts
Ebi (3 richtingen)

## Tachi-waza (links en rechts)

Nage-no-kata	1 <sup>e</sup> serie	1. Uki-o-toshi 2. Ippon-seoi-nage 3. Kata-guruma
	2 <sup>e</sup> serie	1. Uki-goshi 2. Harai-goshi 3. Tsuru-komi-goshi
	3 <sup>e</sup> serie	1. Okuri-ashi-barai 2. Sasae-tsuru-komi-ashi 3. Uchi-mata

ASHI-WAZA	GOSHI-WAZA	KATA-WAZA	TE-WAZA
De-ashi-barai	Koshi-guruma	Ippon-seoi-nage	Tai-o-toshi
Okuri-ashi-barai	O-goshi	Morote-seoi-nage	Te-guruma
O-soto-gari	Tsuru-komi-goshi	Ippon-seoi-nage (links op rechtse pakking)	
O-uchi-gari	Sode-tsuru-komi-goshi	Kata-guruma	
O-uchi-barai	Harai-goshi		
Ko-uchi-gari	Uchi-mata		
Ko-uchi-barai		MA-SUTEMI-WAZA	YOKO-SUTEMI-WAZA
Hiza-guruma		Tomoe-nage	Yoko-tomoe-nage
Sasae-tsuru-komi-ashi		Sumi-gaeshi	Tani-o-toshi

Renraku-waza (combinaties)	4
Kaeshi-waza (overnames)	4
Hikomi-waza	2

## Ne-waza (vanuit worp)

Houdgrepen	4	1. Kesa-gatame 2. Yoko-shiho-gatame 3. Tate-shiho-gatame 4. Kami-shiho-gatame
Bevrijdingen	4	
Kanteltechnieken vanuit bok	5	
Kanteltechnieken vanuit buik	5	
Kanteltechnieken vanuit tussen de benen	5	

### Vanaf 11 jaar en ouder

Shime-waza	9	1. Kata-juji-jime 2. Nami-juji-jime 3. Gyaku-juji-jime 4. Hadaka-jime 5. Okuri-eri-jime 6. Kata-ha-jime 7. Morote-jime 8. Sankaku-jime (4 variaties) 9. Tsu-komi-jime
Kansetsu-waza	5	1. Ude-garami (3 variaties) 2. Ude-hishigi-juji-gatame (4 variaties) 3. Ude-hishigi-hiza-gatame 4. Ude-hishigi-ude-gatame 5. Ude-hishigi-waki-gatame

# EXAMENEISEN 2<sup>e</sup> KYU

## Ukemi-waza (links en rechts)

Voorwaarts
Achterwaarts
Zijwaarts
Ebi (3 richtingen)

## Tachi-waza (links en rechts)

Nage-no-kata	1 <sup>e</sup> serie	1. Uki-o-toshi 2. Ippon-seoi-nage 3. Kata-guruma
--------------	----------------------	--

ASHI-WAZA	GOSHI-WAZA	KATA-WAZA	TE-WAZA
De-ashi-barai	Koshi-guruma	Ippon-seoi-nage	Tai-o-toshi
Okuri-ashi-barai	O-goshi	Morote-seoi-nage	
O-soto-gari	Tsuri-komi-goshi	Ippon-seoi-nage (links op rechtse pakking)	
O-uchi-gari	Sode-tsuri-komi-goshi	Kata-guruma	
Ko-uchi-gari	Harai-goshi		
Hiza-guruma	Uchi-mata	MA-SUTEMI-WAZA	YOKO-SUTEMI-WAZA
Sasae-tsuri-komi-ashi		Tomoe-nage	Tani-o-toshi
		Sumi-gaeshi	

Renraku-waza (combinaties)	3
Kaeshi-waza (overnames)	3
Hikomi-waza	1

## Ne-waza (vanuit worp)

Houdgrepen	4	1. Kesa-gatame 2. Yoko-shiho-gatame 3. Tate-shiho-gatame 4. Kami-shiho-gatame
Bevrijdingen	3	
Kanteltechnieken vanuit bok	4	
Kanteltechnieken vanuit buik	4	
Kanteltechnieken vanuit tussen de benen	4	

Vanaf 11 jaar en ouder

Shime-waza	8	1. Kata-juji-jime 2. Nami-juji-jime 3. Gyaku-juji-jime 4. Hadaka-jime 5. Okuri-eri-jime 6. Kata-ha-jime 7. Morote-jime 8. Sankaku-jime (3 variaties)
Kansetsu-waza	5	1. Ude-garami (3 variaties) 2. Ude-hishigi-juji-gatame (4 variaties) 3. Ude-hishigi-hiza-gatame 4. Ude-hishigi-ude-gatame 5. Ude-hishigi-waki-gatame

# EXAMENEISEN 3<sup>e</sup> KYU

## Ukemi-waza (links en rechts)

Voorwaarts
Achterwaarts
Zijwaarts
Ebi (3 richtingen)

## Staand werk

ASHI-WAZA	GOSHI-WAZA	KATA-WAZA	TE-WAZA
De-ashi-barai	Koshi-guruma	Ippon-seoi-nage	Tai-o-toshi
Okuri-ashi-barai	O-goshi	Morote-seoi-nage	
O-soto-gari	Harai-goshi	Ippon-seoi-nage (links op rechtse pakking)	
O-uchi-gari	Uchi-mata		YOKO-SUTEMI-WAZA
Ko-uchi-gari			Tani-o-toshi
Sasae-tsuri-komi-ashi			

Renraku-waza (combinaties)	2
Kaeshi-waza (overnames)	2

## Grondwerk (vanuit worp)

Houdgrepen	3	1. Kesa-gatame 2. Yoko-shiho-gatame 3. Tate-shiho-gatame
Bevrijdingen	2	
Kanteltechnieken vanuit bok	4	
Kanteltechnieken vanuit buik	3	
Kanteltechnieken vanuit tussen de benen	3	

### Vanaf 11 jaar

Shime-waza	6	1. Kata-juji-jime 2. Nami-juji-jime 3. Gyaku-juji-jime 4. Hadaka-jime 5. Morote-jime 6. Sankaku-jime (3 variaties)
Kansetsu-waza	5	1. Ude-garami (3 variaties) 2. Ude-hishigi-juji-gatame (3 variaties) 3. Ude-hishigi-hiza-gatame 4. Ude-hishigi-waki-gatame

# EXAMENEISEN 4<sup>e</sup> KYU

## Ukemi-waza

Voorwaarts
Achterwaarts
Zijwaarts
Ebi (voorwaarts/achterwaarts)

## Staand werk

ASHI-WAZA	GOSHI-WAZA	KATA-WAZA	YOKO-SUTEMI-WAZA
De-ashi-barai	Koshi-guruma	Ippon-seoi-nage	Tani-o-toshi
Okuri-ashi-barai	O-goshi	Morote-seoi-nage	
O-soto-gari	Harai-goshi		
O-uchi-gari	Uchi-mata		

Renraku-waza (combinaties)	2
Kaeshi-waza (overnames)	2

## Grondwerk (vanuit worp)

Houdgrepen	3	1. Kesa-gatame 2. Yoko-shiho-gatame 3. Tate-shiho-gatame
Bevrijdingen	1	
Kanteltechnieken vanuit bok	3	
Kanteltechnieken vanuit buik	2	
Kanteltechnieken vanuit tussen de benen	2	

### Vanaf 11 jaar

Shime-waza	4	1. Kata-juji-jime 2. Nami-juji-jime 3. Hadaka-jime 4. Sankaku-jime (2 variaties)
Kansetsu-waza	3	1. Ude-garami (2 variaties) 2. Ude-hishigi-juji-gatame (2 variaties) 3. Ude-hishigi-waki-gatame

# EXAMENEISEN 5<sup>e</sup> KYU

## Ukemi-waza

Voorwaarts
Achterwaarts
Zijwaarts
Ebi (voorwaarts)

## Staand werk

ASHI-WAZA	GOSHI-WAZA	KATA-WAZA	YOKO-SUTEMI-WAZA
O-soto-gari	Koshi-guruma	Ippon-seoi-nage	Tani-o-toshi
O-uchi-gari	O-goshi		

Renraku-waza (combinaties)	1
Kaeshi-waza (overnames)	1

## Grondwerk (vanuit worp)

Houdgrepen	2	1. Kesa-gatame 2. Yoko-shiho-gatame
Kanteltechnieken vanuit bok	2	
Kanteltechnieken vanuit buik	1	
Kanteltechnieken vanuit tussen de benen	1	

### Vanaf 11 jaar

Shime-waza	4	1. Hadaka-jime 2. Sankaku-jime
Kansetsu-waza	2	1. Ude-garami 2. Ude-hishigi-juji-gatame