



Eindtermen voor bruine gordel, 1e Kyu

Aandachtspunten bij examens: valcontrole bij worpen, afwerking bij valtechnieken, stevige controle van de partner bij grondwerk

Algemeen

1. Kennis van het wedstrijdreglement
2. Kennis van het verloop van wedstrijden (poule, lijn en uitschakeling met herkansing)

Ukemi waza en Nage-no-kata

1. Alle ukemi's (4 technieken)
2. Nage-no-kata: - Koshi waza (Uki Goshi, Harai Goshi, Tsuru Komi Goshi)
- Ashi waza (Okuri Ashi Barai, Sasae Tsuru Komi Ashi, Uchi Mata)

Nage waza (technieken in verplaatsing uitvoeren)

1. De Ashi Barai
2. Hane Goshi
3. Kata Guruma
4. Uki Otoshi
5. Schakelen en overnemen van worpen in Yako suko geiko.

Katame waza

1. Aanval: uke op de rug, tori geknield tussen de benen (4 vormen)
2. Aanval: uke op de rug, tori staat recht aan de knieën (4 vormen)
3. Aanval: uke in bankzit, vrije keuze van tori (4 vormen)
4. Verdediging: tori op de rug, uke geknield tussen de benen (4 vormen)
5. Verdediging: tori op de rug, uke staat recht aan de knieën (2 vormen)
6. Verdediging: tori in bankzit, vrije keuze van uke (4 vormen)
7. Schakelen en bevrijden in ne waza in Yako suko geiko.

Shime waza

1. Sankaku Jime (basis, toepassing en variant, vanuit 2 gezichtspunten)
2. Katate Jime (basis, toepassing en variant, vanuit 2 gezichtspunten)
3. Ryote Jime (basis, toepassing en variant, vanuit 2 gezichtspunten)

Kansetsu Waza

1. Ude-hishigi-sankaku-gatame (basis, toepassing en variant, vanuit 2 gezichtspunten)
2. Ude-hishigi-hara-gatame (basis, toepassing en variant, vanuit 2 gezichtspunten)
3. Ude-hishigi-ashi-gatame (basis, toepassing en variant, vanuit 2 gezichtspunten)

Examen bruine gordel

De judoka wordt dit kalenderjaar 14 jaar en is minstens 8 maanden blauwe gordel.

De trainer bepaalt wanneer de judoka examen mag afleggen.

Alle leerstof dient gekend te zijn voor het examen.