



Eindtermen voor blauwe gordel, 2e Kyu

-14 jaar, 30 lessen per streepje

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

1^e streepje

1. Trainingsvormen

- Sotai Renshiu (*Techniek aanleren en oefenen*)
- Yako Suko Geiko (*soepel inkomen in verplaatsing*)
- Kakari Geiko (*één valt aan, de andere verdedigt*)
- Shiai (*competitie*)

2. Tai Otoshi

3. Schakelen van worpen (3 vormen)

4. Aanval: uke op de rug, tori geknield tussen de benen (3 vormen)

2^e streepje

1. Tai Sabaki in Nage waza (90° en 180°)

2. Alle ukemi's (4)

3. Okuri ashi barai

4. Technieken van wit & geel & oranje in verplaatsing uitvoeren

3^e streepje

1. Uchi Mata

2. Aanval: uke in bankzit (3 vormen)

3. Aanval: uke op de rug, tori staat recht aan de knieën (3 vormen)

4. Bevrijding uit de houdgrepen van wit & geel & oranje

Gordel

1. Ko Uchi Gari

2. Schakelen van houdgrepen (3 vormen)

Examen blauwe gordel

De judoka wordt dit kalenderjaar 12 jaar en is minstens 6 maanden groene gordel.

Alle leerstof dient gekend te zijn voor het gordelexamen.

Voor elk streepje wordt er steeds nog 1 techniek gevraagd van de vorige streepjes.