



Eindtermen voor oranje gordel, 4e Kyu

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

1^e streepje

- Houdingen en verplaatsingen
 - Shizentai (*normale houding*)
 - Jigotai (*verdedigingshouding*)
 - Ruglig
 - Halve kniestand
 - Ayumi Ashi (*Normaal judolopen*)
 - Tsugi Ashi (*bijtrekpassen*)
 - Verplaatsing op de rug
 - Verplaatsing op 1 knie
- Ceremonie aan het begin en aan het einde van een gevecht & wedstrijdregels
- Ushiro Ukemi, Yoko Ukemi & Zempo Kaiten in verplaatsing
- O Goshi
- Ippon Seoi Nage
- Schakelen van worp naar worp (2 schakels, vrije keuze van techniek)

2^e streepje

- Seoi Nage
- Kuzure Kami Shiho Gatame
- Aanval op grond: uke op de rug: tori op de knieën tussen de benen (2 vormen).
- Schakelen van worp naar houdgreep.
(2 schakels, vrije keuze van techniek)

3^e streepje

- Hiza Guruma
- Kesa Gatame
- Kuzure Kesa Gatame in de vorm van Ushiro Kesa Gatame
- Schakelen van houdgreep naar houdgreep.
(2 schakels, vrije keuze van houdgrepen)

Gordel

- Aanval op grond: uke op 4 punten, 2 vormen met tori voor uke.
- Mae Ukemi van op de knieën (*plankval*)

Examen oranje gordel

De judoka wordt dit kalenderjaar 8 jaar en is minstens 4 maanden gele gordel.

Alle leerstof dient gekend te zijn voor het gordelexamen.

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