



Eindtermen voor gele gordel, 5e Kyu

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

1^e streepje

1. De kledij, juist dragen van de judogi en goed knopen van de gordel
2. Za-Rei en Ritsu-Rei (*Het groeten, zittend en rechtstaand*)
3. Kumi Kata, migi & hidari (*het vastnemen van de partner, rechts en links*)
4. Kuzushi (*de evenwichtsverstoringen: in acht verschillende richtingen*)
5. Afspraken: hajime (*begin*), mate (*onderbreking*), rei (*groet*), sore-made (*einde van de training*)
6. Ushiro Ukemi (*achterwaartse val uit stand*)
7. Yoko Ukemi, migi & hidari (*zijwaartse val uit stand, rechts en links*)
8. Kami Shiho Gatame (*vierhoeksgreep langs boven*)

2^e streepje

1. Zempo Kaiten, migi & hidari (*voorwaartse rol uit stand, rechts en links*)
2. Koshi Guruma (*heuprad*)
3. Uki goshi (*kleine heupworp*)
4. Tate Shiho Gatame (*vierhoeksgreep over de partner*)
5. Yoko Shiho Gatame (*zijwaartse vierhoeksgreep*)

3^e streepje

1. O Soto Gari (*grote buitenwaartse maaiworp*)
2. Kuzure Kesa Gatame (*variante dwarse houdgreep*)
3. Aanval op grond: uke op 4 punten, tori naast uke (2 vormen).

Gordel

1. O Uchi Gari (*Grote binnenwaartse maaiworp*)
2. Aanval op grond: uke op de rug, tori rechtstaand aan de knieën (2 vormen).

Examen gele gordel

De judoka wordt dit kalenderjaar 6 jaar en doet minstens 3 maanden judo.

Alle leerstof dient gekend te zijn voor het gordelexamen.

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