

## EXAMEN VRAGEN JUDO GEEL

- Laat ukemi waza zien. (valbreektechnieken)  
-VW rechts en links  
-AW rechts en links
- Laat 4 heuptechnieken zien.
- Laat 4 beentechnieken zien.
- Laat 1 armtechnieken zien.
- Laat 1 schoudertechnieken zien.
- Laat houdgrepen zien.
- Laat 4 kanteltechnieken zien. ( 1 zijkant 1 voorkant 1 onderkant 1 naar keuze)
- Laat 1 sutemi (offerworpen) zien. (Voor ouder dan 11 jaar)
- Laat 1 armklem zien (Voor ouder dan 11 jaar)
- Laat 1 verwurging zien. (Voor ouder dan 11 jaar)
- Laat randori ne waza zien. (oefengevecht op de grond)
- Laat randori tachi waza zien. (oefengevecht staande)

## EXAMEN VRAGEN JUDO ORANJE

Laat ukemi waza zien.

(valbreektechnieken)

-VW rechts en links

-AW rechts en links

-Zweefrol

Laat 6 heuptechnieken zien.

Laat 6 beentechnieken zien.

Laat 1 armtechniek zien.

Laat 2 schoudertechnieken zien.

Laat 1 passeertechniek zien.

Laat 6 houdgrepen zien.

Laat 6 kanteltechnieken zien.

Laat 2 overnames zien.

Laat 2 combinaties zien.

Laat 2 sutemi's (offerworpen) zien.

Laat 2 armklemmen zien

Laat 2 verwurgingen zien.

Laat 1 sankaku zien.

(driekhoeksverwurgingen)

Laat randori ne waza zien.

(oefengevecht op de grond)

Laat randori tachi waza zien.

(oefengevecht staande)

## EXAMEN VRAGEN JUDO GROEN

\*Kodokan nage no Kata serie 1

Laat ukemi waza zien. (valbreektechnieken)

-VW rechts en links

-AW rechts en links

-Zweefrol

-Losse val

Laat 8 heuptechnieken zien.

Laat 8 beentechnieken zien.

Laat 3 armtechnieken zien.

Laat 5 schoudertechnieken zien.

Laat 4 passeertechnieken zien.

Laat 8 houdgrepen zien.

Laat 8 kanteltechnieken zien.

Laat 3 overnames zien.

Laat 3 combinaties zien.

Laat 3 sutemi's (offerworpen) zien.

Laat 5 armklemmen zien

Laat 5 verwurgingen zien.

Laat 2 sankaku zien. (driekhoeksverwurgingen)

Laat worpen uit verschillende pakkingen zien. (kumi kata)

Laat 1 Hikomiwaza zien. (staande kanteltechnieken)

Laat randori ne waza zien. (oefengevecht op de grond)

Laat randori tachi waza zien. (oefengevecht staande)

## EXAMEN VRAGEN JUDO BLAUW

\*Kodokan nage no Kata serie 1 en serie 2

Laat ukemi waza zien. (valbreektechnieken)

-VW rechts en links

-AW rechts en links

-Zweefrol

-Losse val

Laat 8 heuptechnieken zien.

Laat 10 beentechnieken zien.

Laat 5 armtechnieken zien.

Laat 10x een schoudertechniek zien, incl op 1 en 2 knieën.

Laat 5 passeertechnieken zien.

Laat 10 houdgrepen zien.

Laat 15 kanteltechnieken zien.

Laat 4 overnames zien.

Laat 4 combinaties zien.

Laat 5 sutemi's (offerworpen) zien.

Laat 8 armklemmen zien

Laat 8 verwurgingen zien.

Laat 5x sankaku zien. (driekhoeksverwurgingen)

Laat worpen uit verschillende pakkingen zien. (kumi kata)

-kruispakking

-2 handen aan 1 kant

Laat 2x Hikomiwaza zien. (staande kanteltechnieken)

Laat randori ne waza zien. (oefengevecht op de grond)

Laat randori tachi waza zien. (oefengevecht staande)

## EXAMEN VRAGEN JUDO BRUIN

\*Kodokan nage no Kata serie 1, serie 2 en serie 3

Laat ukemi waza zien. (valbreektechnieken)

-VW rechts en links

-AW rechts en links

-Zweefrol

-Losse val

Laat 8 heuptechnieken zien.

Laat 10 beentechnieken zien.

Laat 5 armtechnieken zien.

Laat 10x een schoudertechnieken zien, incl op 1 en 2 knieën.

Laat 4 overnames zien.

Laat 4 combinaties zien.

Laat 2x Hikomiwaza zien. (staande kanteltechnieken)

Laat worpen uit verschillende pakkingen zien. (kumi kata)

-kruispakking

-2 handen aan 1 kant

Laat 5 passeertechnieken zien.

Laat 10 houdgrepen zien.

Laat 15 kanteltechnieken zien.

Laat 5 sutemi's (offerworpen) zien.

Laat 8 armklemmen zien

Laat 8 verwurgingen zien.

Laat 5x sankaku zien. (driehoeksverwurgingen)

**Laat alle grondtechnieken in een serievorm zien, zonder de controle te verliezen.**

Laat worpen uit verschillende pakkingen zien. (kumi kata)

-kruispakking

-2 handen aan 1 kant

Laat randori ne waza zien. (oefengevecht op de grond)

Laat randori tachi waza zien. (oefengevecht staande)