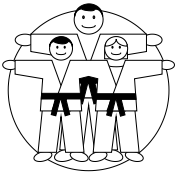


**Exameneisen  
vanaf maart 2010**

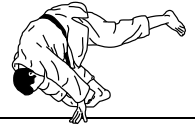
**Junioren**



# Judoclub Brunssum

## EXAMENEISEN 5<sup>e</sup> KYU (GELE BAND)

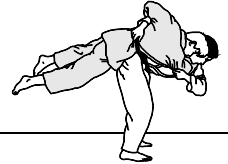
### UKEMI-WAZA (valtechnieken)



#### Ukemi (vallen)

- voorwaarts en achterwaarts rollen
- uit stand, rechts en links (migi/hidari) zijwaarts vallen

### TACHI-WAZA (standtechnieken)



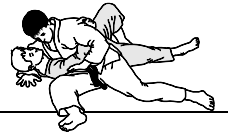
#### Algemene aanwijzingen

- worpen rechts en links (migi/hidari) uitvoeren

#### Nage-waza (werptechnieken)

- |                                                                                                             |                                                                                  |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• o-soto-gari</li><li>• o-uchi-gari</li><li>• de-ashi-barai</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• o-goshi</li><li>• koshi-guruma</li></ul> |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|

### NE-WAZA (grondtechnieken)



#### Algemene aanwijzingen

- beginnen vanuit nage-waza (met een worp naar de grond gaan)

#### Osae-waza (houdgreeptechnieken)

- |                                                                                           |                                                                                                 |
|-------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• (hon-)kesa-gatame</li><li>• kata-gatame</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• tate-shiho-gatame</li><li>• yoko-shiho-gatame</li></ul> |
|-------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|

#### Hodoki-waza (bevrijdingstechnieken)

- op 1 houdgreep naar keuze: 1 bevrijding

#### Situationeel ne-waza (grondtechnieken in reële situaties)

- uke ellebogen/knieën(3<sup>e</sup> positie): 1 kanteltechniek naar keuze
- uke buik (5<sup>e</sup> positie): 1 kanteltechniek naar keuze

### OVERIGE (Japanse namen en etiquette)

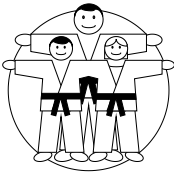


#### Etiquette (gedrag en regels op en naast de judomat)

- weten wanneer en hoe je moet groeten
- weten hoe je je judoband (obi) moet knopen
- weten hoe een judoka zich moet verzorgen (persoonlijke hygiëne en verzorging judopak)

#### Nihon-go (Japans)

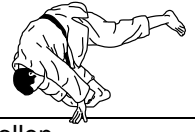
- |                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                   |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• de namen van de judotechnieken uit deze exameneisen kennen</li></ul>      |                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                   |
| <ul style="list-style-type: none"><li>• hajime</li><li>• matte</li><li>• sensei-ni-rei</li><li>• za-zen</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li><i>begin (ga verder)</i></li><li><i>stop (tot hier)</i></li><li><i>meester wij groeten u</i></li><li><i>groeten in geknielde zit</i></li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• ippon</li><li>• waza-ari</li><li>• yugo</li><li>• koka</li></ul>                                                                          |
|                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                      | <ul style="list-style-type: none"><li><i>vol punt (een 10)</i></li><li><i>half punt (een 7)</i></li><li><i>bijna waza-ari (een 5)</i></li><li><i>bijna yugo (een 3)</i></li></ul> |



# Judoclub Brunssum

## EXAMENEISEN 4<sup>e</sup> KYU (ORANJE BAND)

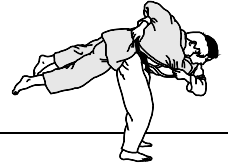
### UKEMI-WAZA (valtechnieken)



#### Ukemi (vallen)

- voorwaarts en achterwaarts rollen
- uit stand, rechts en links (migi/hidari) zijwaarts vallen
- voorwaarts en achterwaarts over uke rollen

### TACHI-WAZA (standtechnieken)



#### Algemene aanwijzingen

- worpen rechts en links (migi/hidari) uitvoeren
- worpen in beweging uitvoeren

#### Nage-waza (werptechnieken)

- o-soto-gari
- o-uchi-gari
- de-ashi-barai
- hiza-guruma
- o-goshi
- koshi-guruma
- ippon-seoi-nage
- morote-seoi-nage

#### Sutemi-waza (offertechnieken)

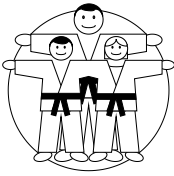
- tani-otoshi

#### Renraku-waza / Renzoku-waza (combinatietechnieken)

- 1 combinatietechniek naar keuze

#### Kaeshi-waza (overnametechnieken)

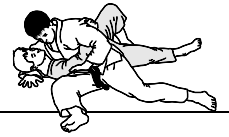
- 1 overnametechniek naar keuze



# Judoclub Brunssum

## EXAMENEISEN 4<sup>e</sup> KYU (ORANJE BAND)

(vervolg)



### NE-WAZA (grondtechnieken)

#### Algemene aanwijzingen

- beginnen vanuit nage-waza (met een worp naar de grond gaan)
- uke blijft in beweging en geeft licht verzet

#### Osae-waza (houdgreep technieken)

- |                                                                                                                       |                                                                                             |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• (hon-)kesa-gatame</li><li>• kata-gatame</li><li>• tate-shiho-gatame</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• yoko-shiho-gatame</li><li>• o-kesa-gatame</li></ul> |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|

#### Hodoki-waza (bevrijdingstechnieken)

- op 2 verschillende houdgrepen: 1 bevrijding

#### Situationeel ne-waza (grondtechnieken in reële situaties)

- uke op rug met tori tussen knieën (1<sup>e</sup> positie): 1 passeertechniek naar keuze
- tori op rug met uke tussen knieën (2<sup>e</sup> positie): 1 kanteltechniek naar keuze
- uke ellebogen/knieën (3<sup>e</sup> positie): 1 kanteltechniek naar keuze
- uke buik (5<sup>e</sup> positie): 1 kanteltechniek naar keuze

### OVERIGE (Japanse namen en etiquette)



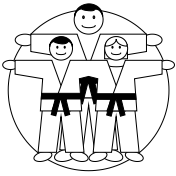
#### Etiquette (gedrag en regels op en naast de judomat)

- weten wanneer en hoe je moet groeten
- weten hoe je je judoband (obi) moet knopen
- weten hoe een judoka zich moet verzorgen (persoonlijke hygiëne en verzorging judopak)

#### Nihon-go (Japans)

- de namen van de judotechnieken uit deze exameneisen kennen

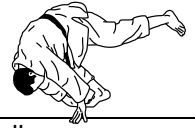
• hajime	<i>begin (ga verder)</i>	• o	<i>groot</i>
• matte	<i>stop (tot hier)</i>	• ko	<i>klein</i>
• sensei-ni-rei	<i>meester wij groeten u</i>	• ippon	<i>vol punt (een 10)</i>
• za-zen	<i>groeten in geknielde zit</i>	• waza-ari	<i>half punt (een 7)</i>
• tori	<i>hij/zij die uitvoert (werpt)</i>	• yugo	<i>bijna waza-ari (een 5)</i>
• uke	<i>hij/zij die ondergaat (valt)</i>	• koka	<i>bijna yugo (een 3)</i>



# Judoclub Brunssum

## EXAMENEISEN 3<sup>e</sup> KYU (GROENE BAND)

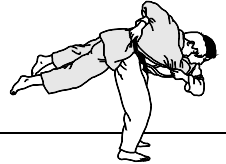
### UKEMI-WAZA (valtechnieken)



#### Ukemi (vallen)

- |                                                                                                                                                         |                                                                                                                              |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• voorwaarts en achterwaarts rollen</li><li>• uit stand, rechts en links (migi/hidari) zijwaarts vallen</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• voorwaarts en achterwaarts over uke rollen</li><li>• steunval van / op uke</li></ul> |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

### TACHI-WAZA (standtechnieken)



#### Algemene aanwijzingen

- worpen rechts en links (migi/hidari) uitvoeren
- worpen in beweging uitvoeren

#### Nage-waza (werptechnieken)

- |                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                             |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• o-soto-gari</li><li>• o-uchi-gari</li><li>• ko-uchi-gari</li><li>• de-ashi-barai</li><li>• hiza-guruma</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• o-goshi</li><li>• koshi-guruma</li><li>• harai-goshi</li><li>• ippon-seoi-nage</li><li>• morote-seoi-nage</li></ul> |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

#### Sutemi-waza (offertechnieken)

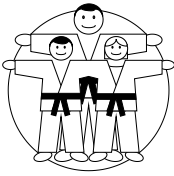
- tani-otoshi

#### Renraku-waza / Renzoku-waza (combinatietechnieken)

- 2 combinatietechnieken naar keuze

#### Kaeshi-waza (overnametechnieken)

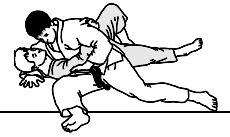
- 2 overnametechnieken naar keuze



# Judoclub Brunssum

## EXAMENEISEN 3<sup>e</sup> KYU (GROENE BAND)

(vervolg)



### NE-WAZA (grondtechnieken)

#### Algemene aanwijzingen

- beginnen vanuit nage-waza (met een worp naar de grond gaan)
- uke blijft in beweging en geeft licht verzet

#### Osae-waza (houdgreeptechnieken)

- |                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                             |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• (hon-)kesa-gatame</li><li>• kata-gatame</li><li>• tate-shiho-gatame</li><li>• yoko-shiho-gatame</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• o-kesa-gatame</li><li>• kami-shiho-gatame</li><li>• kuzure-kami-shiho-gatame</li><li>• oshiro-kesa-gatame</li></ul> |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

#### Hodoki-waza (bevrijdingstechnieken)

- op 3 verschillende houdgrepen: 1 bevrijding

#### Situationeel ne-waza (grondtechnieken in reële situaties)

- uke op rug met tori tussen knieën (1<sup>e</sup> positie): 1 passeertechniek naar keuze
- tori op rug met uke tussen knieën (2<sup>e</sup> positie): 1 kanteltechniek naar keuze
- uke ellebogen/knieën (3<sup>e</sup> positie): 2 kanteltechnieken naar keuze
- uke buik (5<sup>e</sup> positie): 2 kanteltechnieken naar keuze

### OVERIGE (Japanse namen en etiquette)



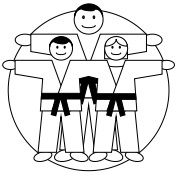
#### Etiquette (gedrag en regels op en naast de judomat)

- weten wanneer en hoe je moet groeten
- weten hoe je je judoband (obi) moet knopen
- weten hoe een judoka zich moet verzorgen (persoonlijke hygiëne en verzorging judopak)

#### Nihon-go (Japans)

- de namen van de judotechnieken uit deze exameneisen kennen

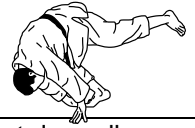
• hajime	<i>begin (ga verder)</i>	• o	<i>groot</i>
• matte	<i>stop (tot hier)</i>	• ko	<i>klein</i>
• sensei-ni-rei	<i>meester wij groeten u</i>	• goshi	<i>heup</i>
• za-zen	<i>groeten in geknielde zit</i>	• ashi	<i>been / voet</i>
• tori	<i>hij/zij die uitvoert (werpt)</i>	• gari	<i>veeg</i>
• uke	<i>hij/zij die ondergaat (valt)</i>	• yoko	<i>zijwaarts/zijlinks</i>
• ippon	<i>vol punt (een 10)</i>	• uchi	<i>binnen(kant)</i>
• waza-ari	<i>half punt (een 7)</i>	• soto	<i>buiten(kant)</i>
• yugo	<i>bijna waza-ari (een 5)</i>		
• koka	<i>bijna yugo (een 3)</i>		



# Judoclub Brunssum

## EXAMENEISEN 2<sup>e</sup> KYU (BLAUWE BAND)

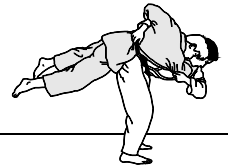
### UKEMI-WAZA (valtechnieken)



#### Ukemi (vallen)

- voorwaarts en achterwaarts rollen
- uit stand, rechts en links (migi/hidari) zijwaarts vallen
- massieve val
- brugval
- rechts en links (migi/hidari) zijwaarts met doorrollen
- voorwaarts en achterwaarts over uke rollen
- steunval van / op uke

### TACHI-WAZA (standtechnieken)



#### Algemene aanwijzingen

- worpen rechts en links (migi/hidari) uitvoeren
- worpen in beweging uitvoeren

#### Nage-waza (werptechnieken)

- o-soto-gari
- o-uchi-gari
- o-uchi-barai
- ko-uchi-gari
- de-ashi-barai
- okuri-ashi-barai
- hiza-guruma
- o-goshi
- koshi-guruma
- uki-goshi
- harai-goshi
- tsurikomi-goshi
- ippon-seoi-nage
- morote-seoi-nage
- tai-otoshi

#### Sutemi-waza (offertechnieken)

- tani-otoshi
- tomoe-nage

#### Hikomi-waza (standkanteltechniek met eindcontrole)

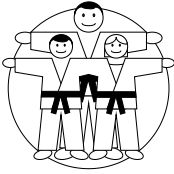
- 2 standkanteltechnieken naar keuze

#### Renraku-waza / Renzoku-waza (combinatietechnieken)

- 3 combinatietechnieken naar keuze

#### Kaeshi-waza (overnametechnieken)

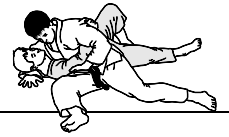
- 3 overnametechnieken naar keuze



# Judoclub Brunssum

## EXAMENEISEN 2<sup>e</sup> KYU (BLAUWE BAND)

(vervolg)



### NE-WAZA (grondtechnieken)

#### Algemene aanwijzingen

- beginnen vanuit nage-waza (met een worp naar de grond gaan)
- uke blijft in beweging en geeft licht verzet

#### Osae-waza (houdgreep technieken)

- |                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                             |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• (hon-)kesa-gatame</li><li>• kata-gatame</li><li>• tate-shiho-gatame</li><li>• yoko-shiho-gatame</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• o-kesa-gatame</li><li>• kami-shiho-gatame</li><li>• kuzure-kami-shiho-gatame</li><li>• oshiro-kesa-gatame</li></ul> |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

#### Hodoki-waza (bevrijdingstechnieken)

- op 4 verschillende houdgrepen: 1 bevrijding

#### Situationeel ne-waza (grondtechnieken in reële situaties)

- uke op rug met tori tussen knieën (1<sup>e</sup> positie): 2 passeertechnieken naar keuze
- tori op rug met uke tussen knieën (2<sup>e</sup> positie): 2 kanteltechnieken naar keuze
- uke ellebogen/knieën (3<sup>e</sup> positie): 2 kanteltechnieken naar keuze
- tori ellebogen/knieën, uke valt aan (4<sup>e</sup> positie): 1 overname-kanteltechniek naar keuze
- uke buik (5<sup>e</sup> positie): 2 kanteltechnieken naar keuze

### OVERIGE (Japanse namen en etiquette)



#### Etiquette (gedrag en regels op en naast de judomat)

- weten wanneer en hoe je moet groeten
- weten hoe je je judoband (obi) moet knopen
- weten hoe een judoka zich moet verzorgen (persoonlijke hygiëne en verzorging judopak)

#### Nihon-go (Japans)

- |                                                              |                                     |               |                           |
|--------------------------------------------------------------|-------------------------------------|---------------|---------------------------|
| • de namen van de judotechnieken uit deze exameneisen kennen |                                     |               |                           |
| • hajime                                                     | <i>begin (ga verder)</i>            | • goshi       | <i>heup</i>               |
| • matte                                                      | <i>stop (tot hier)</i>              | • ashi        | <i>been / voet</i>        |
| • sensei-ni-rei                                              | <i>meester wij groeten u</i>        | • gari        | <i>maaien</i>             |
| • za-zen                                                     | <i>groeten in geknielde zit</i>     | • barai/harai | <i>vegen</i>              |
| • tori                                                       | <i>hij/zij die uitvoert (werpt)</i> | • yoko        | <i>zijwaarts/zijlinks</i> |
| • uke                                                        | <i>hij/zij die ondergaat (valt)</i> | • uchi        | <i>binnen(kant)</i>       |
| • ippon                                                      | <i>vol punt (een 10)</i>            | • soto        | <i>buiten(kant)</i>       |
| • waza-ari                                                   | <i>half punt (een 7)</i>            | • kumi-kata   | <i>pakkingstechnieken</i> |
| • yugo                                                       | <i>bijna waza-ari (een 5)</i>       | • uchi-komi   | <i>herhaald inzetten</i>  |
| • koka                                                       | <i>bijna yugo (een 3)</i>           | • migi        | <i>rechts</i>             |
| • o                                                          | <i>groot</i>                        | • hidari      | <i>links</i>              |
| • ko                                                         | <i>klein</i>                        |               |                           |