

Exameneisen hogere banden

Groen

Kata (keuze uit één van onderstaande kata's)

Gonosen-no-kata 1 t/m 3

Nage-no-kata 1^e serie

Staanstechnieken (in verschillende bewegingsrichtingen kunnen uitvoeren en een aantal worpen ook links kunnen uitvoeren)

Beenworpen

1^e O-soto-gari

5^e O-uchi-gari

2^e De-ashi-barai

3^e Hiza-guruma

4^e Ko-soto-gake

6^e Ko-uchi-gari

7^e Okuri-ashi-barai

Heupworpen

11^e O-goshi

2^e Koshi-guruma

8^e Tsuru-komi-goshi

5^e Harai-goshi

6^e Hane-goshi

Schouderworpen

1^e Ippon-seoi-nage

2^e Morote-seoi-nage

3^e Kata-guruma

Armworpen

1^e Tai-otoshi

2^e Uki-otoshi

Offerworpen

7^e Sumi-gaeshi

6^e Tani-otoshi

Combinaties

2 stuks

Overnames

2 stuks

Hikomi-waza

2 stuks

Grond technieken

Houdgrepen

1^e Kesa-gatame

3^e Kami-gatame

6^e Yoko-shiho-gatame

8^e Tate-shiho-gatame

Bevrijdingen

Kesa-gatame

Kami-shiho-gatame

Combineren houdgrepen

Variatie op 2 houdgrepen

1 Sankaku

Keer- en kanteltechnieken

Uke bok: houdgreep, verwurging en armklem

Tori rug: houdgreep, verwurging en armklem

Exameneisen hogere banden

Blauw

Kata (keuze uit één van onderstaande kata's)

Gonosen-no-kata 1 t/m 6

Nage-no-kata 1^e en 2^e serie

Katame-no-kata 1^e serie

Staaude technieken (in verschillende bewegingsrichtingen kunnen uitvoeren en een aantal worpen ook links kunnen uitvoeren)

Beenworpen

1^e O-soto-gari

5^e O-uchi-gari

2^e De-ashi-barai

3^e Hiza-guruma

4^e Ko-soto-gake

6^e Ko-uchi-gari

7^e Okuri-ashi-barai

O-uchi-barai

Ko-uchi-barai

Heupworpen

11^e O-goshi

2^e Koshi-guruma

8^e Tsuru-komi-goshi

5^e Harai-goshi

6^e Hane-goshi

10^e Uchi-mata

Schouderworpen

1^e Ippon-seoi-nage

2^e Morote-seoi-nage

3^e Kata-guruma

Armworpen

1^e Tai-otoshi

2^e Uki-otoshi

4^e Sukui-nage

Te-guruma

Offerworpen

7^e Sumi-gaeshi

6^e Tani-otoshi

1^e Tomoe-nage

2^e Yoko-tomoe-nage

Combinaties

3 stuks

Overnames

3 stuks

Hikomi-waza

3 stuks

Grond technieken

Houdgrepen

1^e Kesa-gatame

3^e Kami-gatame

6^e Yoko-shiho-gatame

8^e Tate-shiho-gatame

Bevrijdingen

Kesa-gatame

Kami-shiho-gatame

Yoko-shiho-gatame

Combineren houdgrepen

Variatie op 3 houdgrepen

2 Sankaku's

Keer- en kanteltechnieken

Uke bok: houdgreep, verwurging, armklem en sankaku

Uke rug: houdgreep, verwurging en armklem

Tori rug: houdgreep, verwurging, armklem en sankaku

Uke buik: houdgreep, verwurging en armklem

Exameneisen hogere banden

Bruin

Kata (keuze uit één van onderstaande kata's)

Gonosen-no-kata 1 t/m 9

Nage-no-kata 1^e, 2^e en 3^e serie

Katame-no-kata 1^e en 2^e serie

Staaude technieken (in verschillende bewegingsrichtingen kunnen uitvoeren en een aantal worpen ook links kunnen uitvoeren)

Beenworpen

1^e O-soto-gari

5^e O-uchi-gari

2^e De-ashi-barai

3^e Hiza-guruma

4^e Ko-soto-gake

6^e Ko-uchi-gari

7^e Okuri-ashi-barai

O-uchi-barai

Ko-uchi-barai

11^e Sasae-tsuru-komi-ashi

Heupworpen

11^e O-goshi

2^e Koshi-guruma

8^e Tsuru-komi-goshi

5^e Harai-goshi

6^e Hane-goshi

10^e Uchi-mata

1^e Uki-goshi

Schouderworpen

1^e Ippon-seoi-nage

2^e Morote-seoi-nage

3^e Kata-guruma

Armworpen

1^e Tai-otoshi

2^e Uki-otoshi

4^e Sukui-nage

Te-guruma

Offerworpen

7^e Sumi-gaeshi

6^e Tani-otoshi

1^e Tomoe-nage

2^e Yoko-tomoe-nage

Combinaties

4 stuks

Overnames

4 stuks

Hikomi-waza

4 stuks

Grond technieken

Houdgrepen

1^e Kesa-gatame

3^e Kami-gatame

6^e Yoko-shiho-gatame

8^e Tate-shiho-gatame

Bevrijdingen

Kesa-gatame

Kami-shiho-gatame

Yoko-shiho-gatame

Tate-shiho-gatame

Combineren houdgrepen

Variatie op 3 houdgrepen

3 Sankaku's

Keer- en kanteltechnieken

Uke bok: houdgreep, verwurging, armklem en sankaku

Tori bok: houdgreep, verwurging en armklem

Uke rug: houdgreep, verwurging en armklem

Tori rug: houdgreep, verwurging, armklem en sankaku

Uke buik: houdgreep, verwurging, armklem en sakaku

Beoordelingsformulier hogere band judo

Naam: _____

Band: _____

Geslaagd voor: _____ Examinatoren: 1. _____

2. _____

3. _____

Kata

Nage-no-kata

1^e serie

2^e serie

3^e serie

Gonosen

no-kata

Katame-no-kata

1^e serie

2^e serie

1 1

1 1

1 1

1 2 3

1 2

1 2

2 2

2 2

2 2

4 5 6

3 4

3 4

3 3

3 3

3 3

7 8 9

5

5

Kumi kata

Eigen balans

Verplaatsingen

Ritme

Etiquette

Bewegingscontrole

Tempo

Timing

Balansverstoring

Afstand

Slagen

Valtechniek

Opmerkingen: -----

Staande technieken

Beenworpen

Heupworpen

Schouderworpen

Armworpen

Offerworpen

Combinaties

Overnames

Hikomi-waza

Kumi kata

Eigen balans

Verplaatsingen

Ritme

Inzet, kime

Tempo

Timing

Balansverstoring

Afstand

Valtechniek

Opmerkingen: -----

Grond technieken

Houdgrepen

Bevrijdingen

Combineren

Verwurging

Armklemmen

Keer- en kanteltechnieken

Uke bok

Tori bok

Uke rug

Tori rug

Uke buik

Eigen balans

Verplaatsingen

Ritme

Tai-sabaki

Geestdrift, kime

Tempo

Timing

Balansverstoring

Afstand

Houding

Opmerkingen: -----