



JV BARONIE

EXAMENEISEN JUDO

BLAUWE BAND

Voor de blauwe band dient men kennis te hebben van de **voorgaande exameneisen** en bij het afleggen wordt er speciaal gelet op het goed-uitvoeren van.

| | | | |
|------------------------|--|--|---|
| Aandachtspunten | Staande technieken <i>worpen in beweging</i> | Nage-no-kata Beenworpen Heupworpen Schouderworpen Armworp Combinaties en overnames | 1 ^e serie 2 ^e ,5 ^e en 6 ^e 5 ^e ,8 ^e en 10 ^e 1 ^e of 2 ^e 1 ^e |
| | Grondtechnieken | Houdgrepen en bevrijding hieruit Armklemmen met diverse toepassingen Keer- en kanteltechnieken uit 3 posities Verwurgingen Grondtechnieken in beweging | 3x3 18 (alleen voor senioren) |
| | Overige eisen | Wedstrijdtermen 1 t/m 20 Uchi- komi in 2 richtingen Instapmanieren Specialiteit Wedstrijden | |

| | | | |
|------------------|---------------------------|--|--|
| Gele slip | Staande technieken | Nage-no-kata Beenworpen Heupworpen Heupworp Worpen in beweging | 1 ^e serie 6 links 10 links 10 ^e |
| | Grondtechnieken | Toepassingen van armklemmen | |

| | | | |
|--------------------|---------------------------|--|--|
| Oranje slip | Staande technieken | Nage-no-kata Beenworpen Heupworpen Heupworp Worpen in beweging | 1 ^e serie 6 links 10 links 10 ^e |
| | Grondtechnieken | Toepassingen van armklemmen Verwurgingen Passeertechnieken | 11 3 |

| | | | |
|--------------------|---------------------------|--|--|
| Groene slip | Staande technieken | Nage-no-kata Beenworpen Heupworpen Heupworp Worpen in beweging | 1 ^e en 2 ^e serie 7 links 10 links 10 ^e |
| | Grondtechnieken | Toepassingen van armklemmen Verwurgingen Passeertechnieken | 18 3 |

| | | | |
|--------------------|---------------------------|---|--|
| Bruine slip | Staande technieken | Nage-no-kata Beenworpen in beweging | 1 ^e en 2 ^e serie 2 ^e ,7 ^e ,1 ^e ,5 ^e ,3 ^e ,11 ^e ,6 ^e ,10 ^e |
| | Grondtechnieken | <ul style="list-style-type: none">• 6 oefeningen op de grond rondom Uke, naar aanleiding van het verdedigen van Uke.• 3 keer- en kanteltechnieken vanuit praktische aanvallen. | |