



**JV BARONIE**

# EXAMENEISEN JUDO

## GELE BAND

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

<b>Aandachtspunten</b>	<b>Staande technieken</b>	Beenworpen	4
		Heupworpen	4
		Schouderworpen	2
		Armworpen	2
		Worpen in beweging	2
		Randori	20
		<b>Grondtechnieken</b>	Houdgrepen
	<b>Valtechnieken</b>	Keer- en kanteltechnieken	1
		Armkleppen	1 <sup>e</sup> serie (alleen voor senioren)
		Judorol links en rechts	
		Val achterover	
		Val links en rechts	
	<b>Overige eisen</b>	Val uit de 2 <sup>e</sup> armworp	(is gewenst, niet verplicht)
Wedstrijdtermen 1 t/m 6			

<b>Oranje slip</b>	<b>Staande technieken</b>	Beenworpen	5
		Heupworpen	5
		Schouderworpen	2
		Armworpen	2
		<b>Grondtechnieken</b>	Houdgrepen
	<b>Valtechnieken</b>	Keer- en kanteltechnieken	3
		Val achterover met doorrollen	

<b>Groene slip</b>	<b>Staande technieken</b>	Beenworpen	6
		Heupworpen	6
		Schouderworpen	2
		Armworpen	2
		<b>Grondtechnieken</b>	Houdgrepen
	<b>Valtechnieken</b>	Keer- en kanteltechnieken	3
		Val achterover met doorrollen	

<b>Blauwe slip</b>	<b>Staande technieken</b>	Beenworpen	6
		Heupworpen	6
		Schouderworpen	2
		Armworpen	2
		<b>Grondtechnieken</b>	Houdgrepen
	<b>Valtechnieken</b>	Keer- en kanteltechnieken	5
		Val achterover met doorrollen	

<b>Bruine slip</b>	<b>Staande technieken</b>	Beenworpen	6	
		Heupworpen	6	
		Schouderworpen	2	
		Armworpen	2	
		Sutemi's	1	
		<b>Grondtechnieken</b>	Houdgrepen	8
		<b>Valtechnieken</b>	Keer- en kanteltechnieken	5
	Val achterover met doorrollen			
	Val zijwaarts met doorrollen			