



**JV BARONIE**

# EXAMENEISEN JUDO

## ORANJE BAND

Voor de oranje 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	6
		Heupworpen	6
		Schouderworpen	2
		Armworpen	2
		Sutemi's	2
		Worpen in beweging	6
	<b>Grondtechnieken</b>	Houdgrepen	8
		Keer- en kanteltechnieken	5
		Armkleppen	2 series (alleen voor senioren)
		Verwurgingen	7 (alleen voor senioren)
	<b>Valtechnieken</b>	Val achterover met doorrollen	
		Val zijwaarts met doorrollen	
	<b>Overige eisen</b>	Wedstrijdtermen 1 t/m 12	
Uchi- komi			
Staande judowedstijd me wedstrijdregels			

<b>Gele slip</b>	<b>Staande technieken</b>	Beenworpen	6
		Heupworpen	7
		Schouderworpen	2
		Armworpen	2
		Sutemi's	2
		<b>Grondtechnieken</b>	Houdgrepen

<b>Groene slip</b>	<b>Staande technieken</b>	Beenworpen	6	
		Heupworpen	8	
		Schouderworpen	2	
		Armworpen	2	
		Sutemi's	2	
		Combinaties	1	
		Overnames	1	
		<b>Grondtechnieken</b>	Houdgrepen	9

<b>Blaauwe slip</b>	<b>Staande technieken</b>	Beenworpen	6	
		Heupworpen	8	
		Schouderworpen	2	
		Armworpen	2	
		Sutemi's	3	
		Combinaties	2	
		Overnames	2	
		<b>Grondtechnieken</b>	Houdgrepen	10

<b>Bruine slip</b>	<b>Staande technieken</b>	Beenworpen	6	
		Heupworpen	8	
		Schouderworpen	2	
		Armworpen	2	
		Sutemi's	4	
		Combinaties	3	
		Overnames	3	
		<b>Grondtechnieken</b>	Houdgrepen	10