



JV BARONIE

EXAMENEISEN JUDO

WITTE BAND

Voor de witte band hoeft men nog geen kennis te hebben van de verschillende technieken. Om slippen te vergaren moet men aan de volgende eisen voldoen.

Gele slip	Staande technieken	Beenworpen	2
		Heupworpen	2
		Randori	12
	Grondtechnieken	Houdgrepen	2
		Valtechnieken	Kopje duikelen
		Val achterover	
		Val links en rechts	

Oranje slip	Staande technieken	Beenworpen	3
		Heupworpen	3
		Randori	13
	Grondtechnieken	Houdgrepen	3
		Valtechnieken	Kopje duikelen
		Val achterover	
		Val links en rechts	

Groene slip	Staande technieken	Beenworpen	4
		Heupworpen	4
		Randori	14
	Grondtechnieken	Houdgrepen	4
		Valtechnieken	Judorol
		Val achterover	
		Val links en rechts	

Blauwe slip	Staande technieken	Beenworpen	4
		Heupworpen	4
		Schouderworpen	1
		Armworpen	1
		Randori	16
	Grondtechnieken	Houdgrepen	5
		Keer- en kanteltechnieken	1
	Valtechnieken	Judorol	
		Val achterover	
		Val links en rechts	

Bruine slip	Staande technieken	Beenworpen	4
		Heupworpen	4
		Schouderworpen	2
		Armworpen	1
		Randori	18
	Grondtechnieken	Houdgrepen	6
		Keer- en kanteltechnieken	1
	Valtechnieken	Judorol links en rechts	
		Val achterover	
		Val links en rechts	
