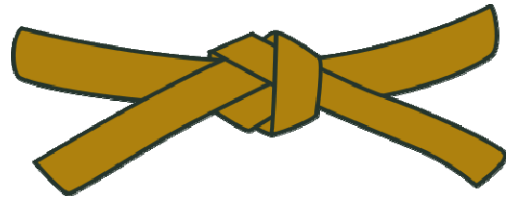




Examenleerstof 1^{ste} kyu



Algemene voorwaarden

Over de uitslag van het examen wordt niet gediscussieerd.

De behaalde gordel wordt afgegeven de eerstvolgende training.

Kandidaten vullen hun naam en de naam van de partner in op de lijst

Pas na voldoende aanwezigheden kan de kandidaat worden ingeschreven.

De kandidaat zal zich aanbieden met een partner die eveneens examen doet of de leerstof beheerst.

14 jaar worden in het kalenderjaar.

Vorbereidingstijd minimum 8 maanden

Het volledige programma van 1^{ste} t.e.m. 6^{de} kyu kennen.

De kandidaat mag het onderdeel kata uitvoeren met een partner naar keuze.

Op het onderdeel kata toont de kandidaat zowel de rol van uke als van tori.

Het examen wordt afgenomen door de hoofdtrainer of een lesgever die minimum trainer B is.

Het examen kan afgenomen worden buiten de examenperiode, in afspraak met de hoofdtrainer.

1. Katame Waza.

A. Algemeen

1. Yaku soku geiko (studie in verplaatsing)

B. Osae Komi Waza

1. Drie variante vormen van de houdgrepen van 4^{de} kyu
2. Linkse uitvoering houdgrepen 4^{de} kyu
3. Bevrijding uit variante houdgrepen

C. Omkeertechnieken, verdedigingen en ingangen

1. Vier omkeertechnieken: Uke op de buik
2. Twee manieren om een ingesloten been te bevrijden

D. Shime Waza - vanaf 14 jaar

1. Ryote Jime (verwurgren met beide handen)
2. Sankaku Jime (verwurgren in driehoek)
3. Sode Guruma Jime (verwurgren door draaien met de mouwen)
4. Tsukkomi Jime (drukkend verwurgren)
5. Twee variante vormen van de verwurgingen van 2^{de} kyu
6. Eén toepassing op de verwurgingen van 2^{de} kyu

E. Kansetsu Waza - vanaf 14 jaar

1. Ude Hishigi Ashi Gatame (arm klemmen met been controle)
2. Ude Hishigi Te Gatame (arm klemmen met hand controle)
3. Ude Hishigi Sankaku Gatame (arm klemmen met driehoek controle)
4. Twee variate vormen van de armklemmen van 2^{de} kyu
5. Eén toepassing op de armklemmen van 2^{de} kyu

2. Tachi Waza.

A. Algemeen

1. Yaku soku geiko (studie in verplaatsing)

B. Nage Waza

1. Tomoe Nage (werpen in cirkel)
2. Utsuri Goshi (omgekeerde heupworp)
3. Harai Tsurikomi Ashi (vegen van de voet al trekkend en oplichtend)
4. Ashi Guruma (beenrad)
5. Yoko Otoshi (zijdelings werpen)
6. Hane Makikomi (vleugel oprollen)
7. Soto Makikomi (buitenwaartse rol)
8. O Guruma (groot rad)

C. Renraku Waza

1. Twee combinaties worp → worp, na reactie van Uke op de worpen van 4^{de} kyu
2. Twee combinaties worp → houdgreep op de worpen van 4^{de} kyu

D. Kaeshi Waza

1. Tegenaanval op de worpen van 4^{de} kyu

3. Nage No Kata - vanaf 14 jaar.

A. Ashi Waza – 3^{de} reeks

1. Okuri Ashi Harai
2. Sasae Tsurikomi Ashi
3. Uchi Mata

4. Terminologie.

- | | |
|--------------------------|---|
| 1. Otoshi (laten vallen) | 7. Shime, Jime (verwurgem) |
| 2. Hane (vleugel) | 8. Shiai (competitie) |
| 3. Eri (revers, kraag) | 9. Renraku Waza (combinatietechniek) |
| 4. Kansetsu (gewricht) | 10. Kaeshi Waza (tegenaanvaltechniek) |
| 5. Zori (schoeisel) | 11. Joseki, Kamiza (ereplaats in de dojo) |
| 6. Zubon (judobroek) | 12. Nage No Kata (werpen naar vorm) |