

Toelichting

- Op deze poster staan de technieken die de judoka dient te kunnen demonstreren voor het behalen van deze band.
- Alle worpen worden links en rechts gedemonstreerd
- Alle technieken worden in beweging gedemonstreerd, zowel staande als op de grond
- 11+ betekent: techniek geldt voor judoka's boven de 11 jaar
- 15+ betekent: techniek geldt voor judoka's boven de 15 jaar
- Controletechnieken: aanvangen vanuit een werptechniek
- Voor elk bandexamen dient de judoka valtechnieken te demonstreren

Werptechnieken

Beenwerpen

- O-soto-gari** Grote buitenwaartse maai
- De-ashi-barai** Voorste beenveeg
- Okuri-ashi-barai** Beide beenveeg
- Hiza-guruma** Kniewiel
- O-uchi-gari** Grote binnenwaartse maai
- O-uchi-barai** Grote binnenwaartse veeg

Schouderwerpen

- Ippon-seoi-nage** Eenzijdige rugworp
- Ko-uchi-gari** Kleine binnenwaartse maai
- O-goshi** Grote heup
- Morote-seoi-nage** Dubbelzijdige rugworp
- Tsurikomi-goshi** Tillende heup
- Tai-otoshi** Lichaam neervallen

Armwerpen

- Tai-otoshi** Lichaam neervallen
- Tomoe-nage** Boogworp
- Tani-otoshi** Dai neervallen

Opofferings

- 11+**

15+

Controlotechnieken

Houdgrepen

- Kesa-gatame** Flankcontrole
- Yoko-shiho-gatame** Zijwaartse 4-puntencontrole
- Kami-shiho-gatame** Hoge 4-puntencontrole
- Tate-shiho-gatame** Boven 4-puntencontrole
- 11+**
- Ude-gatame** Armcontrole
- Hiza-gatame** Kniecontrole
- Waki-gatame** Oksel/flankcontrole

Verwurgingen

- Hadaka-jime** Naakte verwurging
- Morote-jime** Tweezijdige verwurging
- 11+**
- Ude-gatame** Armverdraaiing
- Kata-te-jime** Eenzijdige hang verwurging

15+

Armkemmen

- Ude-gatame** Armverdraaiing
- Yoko-sankaku-jime** Zijwaartse driehoeksverwurging
- Ushiro-sankaku-jime** Driehoeksverwurging
- Sankaku-jime** Onderliggende driehoeksverwurging
- Gyaku-juji-jime** Omgekeerde gekruiste verwurging
- Nami-juji-jime** Cewone gekruiste verwurging
- Okuri-eri-jimi** Beide revers verwurging

2 controletechnieken van elke spelsituatie

Ne-waza spelsituaties

- Uke bok** Ellebogen/knieën
- Uke rug** Tori tussen benen
- Tori rug** Uke tussen benen
- Tori bok** Ellebogen/knieën

Toelichting

- Op deze poster staan de technieken die de judoka dient te kunnen demonstreren voor het behalen van deze band.
- Alle worpen worden links en rechts gedemonstreerd
- Alle technieken worden in beweging gedemonstreerd, zowel staande als op de grond
- 11+ betekent: techniek geldt voor judoka's boven de 11 jaar
- 15+ betekent: techniek geldt voor judoka's boven de 15 jaar
- Controletechnieken: aanvangen vanuit een werptechniek
- Voor elk bandexamen dient de judoka valtechnieken te demonstreren