

Exameneisen hogere banden

Groen

Kata

Nage-no-kata 1^e serie

Staanste technieken (in verschillende bewegingsrichtingen kunnen uitvoeren en een aantal worpen ook links kunnen uitvoeren)

Beenworpen(3)

- 1^e O-soto-gari
- 2^e De-ashi-barai
- 3^e Hiza-guruma
- 4^e Ko-soto-gake
- 5^e O-uchi-gari
- 6^e Ko-uchi-gari

Heupworpen(3)

- 2^e Koshi-guruma
- 5^e Harai-goshi
- 6^e Hane-goshi
- 8^e Tsuru-komi-goshi
- 11^e O-goshi

Schouderworpen(2)

- 1^e Ippon-seoi-nage
- 2^e Morote-seoi-nage
- 3^e Kata-guruma

Armworpen

- 1^e Tai-otoshi
- 2^e Uki-otoshi

Offerworpen

- 6^e Tani-otoshi
- 7^e Sumi-gaeshi

Combinaties

1

Overnames

1

Hikomi-waza

1

Grond technieken

Houdgrepen(2)

- 1^e Kesa-gatame
- 3^e Kami-shiho-gatame
- 6^e Yoko-shiho-gatame
- 8^e Tate-shiho-gatame

Bevrijdingen(1)

- Kesa-gatame
- Kami-shiho-gatame

Combineren houdgrepen

- Variatie op 2 houdgrepen
- 1 Sankaku

Keer- en kanteltechnieken(1)

- Uke bok: houdgreep, verwurging en armklem
- Tori rug: houdgreep, verwurging en armklem

Exameneisen hogere banden

Blauw

Kata

Nage-no-kata 1^e en (2^e serie N) N=Nieuw

Staaude technieken (in verschillende bewegingsrichtingen kunnen uitvoeren en een aantal worpen ook links kunnen uitvoeren)

Beenworpen(4)

- 1^e O-soto-gari
- 2^e De-ashi-barai
- 3^e Hiza-guruma
- 4^e Ko-soto-gake
- 5^e O-uchi-gari
- 6^e Ko-uchi-gari
- 7^e Okuri-ashi-barai(N)

Heupworpen(3)

- 2^e Koshi-guruma
- 5^e Harai-goshi
- 6^e Hane-goshi
- 8^e Tsuru-komi-goshi
- 11^e O-goshi

Schouderworpen(2)

- 1^e Ippon-seoi-nage
- 2^e Morote-seoi-nage
- 3^e Kata-guruma

Armworpen

- 1^e Tai-otoshi
- 2^e Uki-otoshi

Offerworpen(2)

- 1^e Tomoe-nage(N)
- 6^e Tani-otoshi
- 7^e Sumi-gaeshi

Combinaties

2 stuks

Overnames

2 stuks

Hikomi-waza

2 stuks

Grond technieken

Houdgrepen(3)

- 1^e Kesa-gatame
- 3^e Kami-shiho-gatame
- 6^e Yoko-shiho-gatame
- 8^e Tate-shiho-gatame

Bevrijdingen(2)

- Kesa-gatame
- Kami-shiho-gatame
- Yoko-shiho-gatame(N)

Combineren houdgrepen

- Variatie op 3 houdgrepen
- 2 Sankaku's

Keer- en kanteltechnieken(2)

- Uke bok: houdgreep, verwurging, armklem en (sankaku N)
- Tori rug: houdgreep, verwurging, armklem en (sankaku N)
- Uke rug: houdgreep, verwurging en armklem (N)
- Uke buik: houdgreep, verwurging en armklem (N)

Exameneisen hogere banden

Bruin

Kata

Nage-no-kata 1^e, 2^e en (3^e serie N) N=Nieuw

Staanste technieken (in verschillende bewegingsrichtingen kunnen uitvoeren en een aantal worpen ook links kunnen uitvoeren)

Beenworpen(4)

- 1^e O-soto-gari
- 2^e De-ashi-barai
- 3^e Hiza-guruma
- 4^e Ko-soto-gake
- 5^e O-uchi-gari
- 6^e Ko-uchi-gari
- 7^e Okuri-ashi-barai
- 11^e Sasae-tsuru-komi-ashi(N)

Heupworpen(3)

- 1^e Uki-goshi(N)
- 2^e Koshi-guruma
- 5^e Harai-goshi
- 6^e Hane-goshi
- 8^e Tsuru-komi-goshi
- 10^e Uchi-mata(N)
- 11^e O-goshi

Schouderworpen(2)

- 1^e Ippon-seoi-nage
- 2^e Morote-seoi-nage
- 3^e Kata-guruma

Armworpen

- 1^e Tai-otoshi
- 2^e Uki-otoshi

Offerworpen(2)

- 1^e Tomoe-nage
- 2^e Yoko-tomoe-nage(N)
- 6^e Tani-otoshi
- 7^e Sumi-gaeshi

Combinaties

3 stuks

Overnames

3 stuks

Hikomi-waza

3 stuks

Grond technieken

Houdgrepen(2)

- 1^e Kesa-gatame
- 3^e Kami-shiho-gatame
- 6^e Yoko-shiho-gatame
- 8^e Tate-shiho-gatame

Bevrijdingen(2)

- Kesa-gatame
- Kami-shiho-gatame
- Yoko-shiho-gatame
- Tate-shiho-gatame

Combineren houdgrepen

Variatie op 4 houdgrepen
3 Sankaku's

Keer- en kanteltechnieken(3)

Uke bok: houdgreep, verwurging, armklem en sankaku

Tori bok: houdgreep, verwurging en armklem

Uke rug: houdgreep, verwurging en armklem

Tori rug: houdgreep, verwurging, armklem en sankaku

Uke buik: houdgreep, verwurging, armklem en sakaku

Beoordelingsformulier hogere band judo

Naam: _____

Band: _____

Geslaagd voor: _____ Examinatoren: 1. _____

2. _____

3. _____

Kata

Nage-no-kata

1^e serie

2^e serie

3^e serie

1 1

1 1

1 1

2 2

2 2

2 2

3 3

3 3

3 3

Kumi kata

Eigen balans

Verplaatsingen

Ritme

Etiquette

Bewegingscontrole

Tempo

Timing

Balansverstoring

Afstand

Slagen

Valtechniek

Opmerkingen: -----

Staan de technieken

Beenworpen

Heupworpen

Schouderworpen

Armworpen

Offerworpen

Combinaties

Overnames

Hikomi-waza

Kumi kata

Eigen balans

Verplaatsingen

Ritme

Inzet, kime

Tempo

Timing

Balansverstoring

Afstand

Valtechniek

Opmerkingen: -----

Grond technieken

Houdgrepen

Bevrijdingen

Combineren

Verwurging

Armklemmen

Keer- en kanteltechnieken

Uke bok

Tori bok

Uke rug

Tori rug

Uke buik

Eigen balans

Verplaatsingen

Ritme

Tai-sabaki

Geestdrift, kime

Tempo

Timing

Balansverstoring

Afstand

Houding

Opmerkingen: -----