

# Exameneisen Judo Dojo 't Loo

Om de volgende kyu te halen moet je alles beheersen van de kleur waar je examen voor doet. De dingen die je voor een lagere kyu al moet beheersen moeten ook gedemonstreerd worden. Als er een aantal bij jouw kleur waar je examen voor doet staat, moet je dat aantal beheersen.

## Vorbereidende bewegingen

Ukemi-waza (links en rechts)	Ebi	Tijgeren
Voorwaarts	Voorwaarts	Voorwaarts
Achterwaarts		
	Achterwaarts	Achterwaarts
Zijwaarts	Zijwaarts	Zijwaarts

Tachi-waza (Alles aan voorkeurskant en daarnaast een het aantal technieken in de laatste kolom aan de andere kant)

ASHI-WAZA	GOSHI-WAZA	KATA-WAZA / TE-WAZA	SUTEMI-WAZA	Andere kant
O-soto-gari	O-goshi	Ippon-seoi-nage(links uit rechtse pakking)	Tani-o-toshi	1 (zie kata-waza)
O-uchi-gari	Koshi-guruma			
De-ashi-barai	Harai-goshi	Morote-seoi-nage		2
Okuri-ashi-barai	Uchi-mata	Tai-o-toshi		
Ko-uchi-gari		Ippon-seoi-nage (rechts vanaf kraag)	Sumi-gaeshi (vanaf -15)	3
Sasae-tsuru-komi-ashi		1 variant naar keuze op knieën (vanaf -15)		
Hiza-guruma	Tsuru-komi-goshi	Kata-guruma	Tomoe-nage (vanaf -15)	4
	Sode-tsuru-komi-goshi			
O-Uchi-barai			Yoko-tomoe-nage (vanaf -15)	5
Ko-uchi-barai				

Renraku-waza (combinaties)	1	2	3	3	4	Let op variatie in (vv,va,av,aa) v=voor a=achter. Bij meerdere combinaties ook dat aantal variaties in richtingen.
Kaeshi-waza (overnames)	1	2	2	3	4	
Hikomi-waza	0	0	0	1	2	
Kata	1 <sup>e</sup> serie van een kata naar keuze (in overleg met docent)					

## Ne-waza

Houdgrepen(overpakken)	0	2	4	6	8	Zie volgende pagina voor details (osae-waza)
Bevrijdingen uit houdgreep	1	1	2	3	4	
Kantels vanuit bok	2	3	4	5 + 1	6 + 2	+1/+2 staat voor overname Ne-waza
Kantels vanuit buik	1	2	3	4	5	
Kantels vanuit ruglig	1	2	3	4	4	
Passeren	1	2	3	3	4	Deegroller niet toegestaan
Shime-waza (vanaf -15)	1	3	5	7	8	Zie volgende pagina voor details
Sankaku's (vanaf -15)	1	2	3	4	5	Zie volgende pagina voor details;
Kansetsu-waza (In overleg)	1	2	3	4	5	Zie volgende pagina voor details; vanaf 15 jaar verplicht eerder in overleg

## Toelichting Ne-waza

Osae-waza	Shime-waza	Sankaku's	Kansetsu-waza
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kesa gatame               <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Arm onder arm uke i.p.v. onder het hoofd</li> </ol> </li> <li>2. Yoko shiho gatame               <ol style="list-style-type: none"> <li>b. Zonder been</li> </ol> </li> <li>3. Tate shiho gatame               <ol style="list-style-type: none"> <li>c. Arm voorlangs</li> </ol> </li> <li>4. Kami shiho gatame               <ol style="list-style-type: none"> <li>d. Hand over arm heen in nek</li> </ol> </li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kata-juji-jime</li> <li>2. Nami-juji-jime</li> <li>3. Gyaku-juji-jime</li> <li>4. Hadaka-jime</li> <li>5. Okuri-eri-jime</li> <li>6. Kata-ha-jime</li> <li>7. Morote-jime</li> <li>8. Tsu-komi-jime</li> </ol> <p>Of door docent aangeleerd rijtje tijdens examentrainingen</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. basis</li> <li>2. wissel</li> <li>3. vanaf achterkant</li> <li>4. vanaf zijkant</li> <li>5. vanaf ruglig</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ude-garami (3 variaties)</li> <li>2. Ude-hishigi-juji-gatame (4 variaties)</li> <li>3. Ude-hishigi-hiza-gatame</li> <li>4. Ude-hishigi-ude-gatame</li> <li>5. Ude-hishigi-waki-gatame</li> </ol> <p>Of door docent aangeleerd rijtje tijdens examentrainingen</p>