

## Examenvereisten judoclub Ippon Huldenberg

Examens zullen voortaan op vastgelegde data doorgaan in het seizoen.

Tot en met het examen voor groene gordel worden grond en rechtstaande technieken op hetzelfde moment geëxamineerd.

Maximaal 2 grote fouten toegestaan op grondwerk en 2 grote fouten toegestaan op rechtstaande technieken. MAAR IN TOTAAL MAXIMAAL 3 GROTE FOUTEN TOEGESTAAN.

### Behalen van de GELE gordel

- Judogordel op een correcte manier kunnen binden.
- Vallen: Uchiro ukemi, Yoko ukemi en Sempo kaitem.
- Technieken op de lijst tot en met geel (alle technieken zullen gevraagd worden op het examen).

### Behalen van de ORANJE gordel

- Technieken op de lijst tot en met oranje (alle technieken zullen gevraagd worden op het examen).
- Op elke houdgreep 2 kuzures kunnen tonen.
- 1 manier tonen om de partner om te kantelen op de grond.
- Rechtstaande technieken ter plaatse.

### Behalen van de GROENE gordel

- Technieken op de lijst tot en met groen (alle technieken zullen gevraagd worden op het examen).
- Op elke houdgreep 3 kuzures kunnen tonen
- Wurgingen en klemmen enkel de basis kunnen tonen.
- 2 manieren tonen om de partner om te kantelen op de grond.
- Rechtstaande technieken ter plaatse.

### Behalen van de BLAUWE gordel

- Technieken op de lijst tot en met blauw (tijdens het examen zal slechts een selectie van de gekende technieken worden gevraagd, het aantal is afhankelijk van hoe goed de judoka de technieken beheerst).
- Op elke houdgreep 4 kuzures kunnen tonen.
- Op elke houdgreep 1 manier om eruit te komen kunnen tonen.
- Op elke wurging en klem 1 kuzure kunnen tonen.
- 1 manier tonen om de partner om te kantelen waarbij tori uke aanvalt langs opzij, langs voren, langs achteren en zelf op de rug liggend met uke aanvallend tussen de benen.
- Rechtstaande technieken dienen in zowel voor- als achterwaartse beweging te worden uitgevoerd.
- 2 rechtstaande combinaties kunnen tonen.
- 2 rechtstaande overnames kunnen tonen.
- Bij een aantal rechtstaande bewegingen ook als uke kunnen tonen.

### Behalen van de BRUINE gordel

- Alle technieken op de lijst tot en met bruin (tijdens het examen zal slechts een selectie van de gekende technieken worden gevraagd, het aantal is afhankelijk van hoe goed de judoka de technieken beheerst).
- Op elke houdgreep 4 kuzures en 2 toepassingen kunnen tonen.
- Op elke houdgreep 2 manieren om eruit te komen kunnen tonen.
- Op elke wurging en klem 3 kuzures en 1 toepassing kunnen tonen.
- 2 manieren kunnen tonen om de partner om te kantelen waarbij tori uke aanvalt langs opzij, langs voren, langs achteren en zelf op de rug liggend met uke aanvallend tussen de benen.
- Rechtstaande technieken dienen in beweging in 4 verschillende richtingen te worden uitgevoerd.
- 5 rechtstaande combinaties kunnen tonen.
- 5 rechtstaande overnames kunnen tonen.
- Eerste groep van de Nage-No-Kata (*uki-otoshi; ippon seoi nage; kata guruma*) kunnen tonen als tori en uke.