

EXAMENEISEN JUDO



EXAMENEISEN (versie juni 2017)

Judo is veelzijdig: voor de één is het gewoon een leuke sport als ontspanning, voor een ander is het een wedstrijdsport en voor sommigen is het zelfs een levenswijze.

Maar behalve een sport is judo ook een vaardigheid, welke we op verschillende manieren kunnen testen en een van die manieren is het judo-examen. Eén keer per jaar houden wij examens voor een hogere judograduatie (andere kleur band of slip). De judoka dient tijdens zo'n examen zijn of haar judovaardigheden te demonstreren conform de exameneisen van Judoclub Ko Arashi.

Deze (hernieuwde) exameneisen zijn een richtlijn en een hulpmiddel om de judoka te helpen bij het oefenen en leren van de vaardigheden. Het echte judo oefenen doe je altijd op de judomat! Verder zijn de exameneisen aangepast aan leeftijd en niveau. Iemand die examen doet voor 1e kyu (bruine band = gevorderd) moet de technieken beter beheersen en demonstreren dan een judoka die examen doet voor 5e kyu (gele band = beginner). Ook zijn de eisen voor ieder volgend examen oplopend in hoeveelheid en moeilijkheidsgraad.

Echter, een examen is een momentopname; door bijv. zenuwen kun je tijdens een examen slechter presteren dan normaal tijdens een training. Dit wil dan niet zeggen dat je de examenstof niet beheerst. Daarom is je inzet tijdens de trainingen mede bepalend voor de uitslag van je examen.

Een ander punt is dat je volgens de bepalingen van de Judo Bond Nederland pas met 16 jaar examen mag doen voor je 1e dan (zwarte band). We proberen met dit gegeven rekening te houden en te voorkomen dat judoka's op een te vroege leeftijd met een hoge graduatie rondlopen en vervolgens nog drie of vier jaar moeten wachten alvorens weer op examen te mogen gaan. Op die manier stimuleer je de judoka niet en vroegtijdig afhaken is vaak het gevolg. Dit is voor ons een van de belangrijkste redenen om maar een keer per seizoen judo-examens te houden. De judoka die bij ons het volledige traject t/m bruine band heeft doorlopen is dan ook klaar om aan de voorbereidingen voor zijn of haar 1e dan examen te beginnen.

Afhankelijk van leeftijd en vaardigheid doen de judoka's examen voor een hele band of voor één of twee slippen (halve band). Bij een examen voor een hele band krijgen de judoka's een nieuwe band, een diploma en een rapport. Tevens wordt deze graduatie bij Judo Bond Nederland geregistreerd. Bij een examen voor een halve band krijgen de judoka's één of twee slippen, een certificaat en een rapport.

Voor welke graduatie (hele band, één of twee slippen) iemand examen doet is ter beoordeling van de trainers. Als grove indicatie geven we de volgende leeftijden: 5 jaar : gele slip, 6 jaar : gele band, 7 jaar : oranje slip, 8 jaar : oranje band 9 jaar : groene slip, 10 jaar : groene band, 11 jaar : blauwe slip, 12 jaar jaar : blauwe band, 13/14 jaar : bruine band of slip.

GELE SLIP

O-SOTO-OTOSHI



GROOT BUITENWAARTS DROPPEN

BEENWORP

HIZA-GURUMA



KNIE-WIEL

BEENWORP

UKI-GOSHI



DRIJVENDE HEUPWORP

HEUPWORP

KESA-GATAME



ZIJWAARTS CONTROLEREN

HOUDGREEP

YOKO-SHIHO-GATAME



4 STEUNPUNTEN CONTROLE VAN OPZIJ

HOUDGREEP

JUDOKA DIENT TE KENNEN :

- Houdgrepen vanuit een kanteltechniek
- Ushiro-ukemi en yoko-ukemi (achterwaarts en zijwaarts valbreken)

GELE BAND

5^{DE} KYU

DE-ASHI-BARAI



VOORSTE BEEN VEGEN

BEENWORP

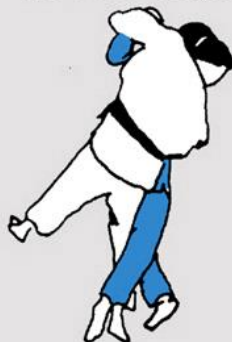
SASAE-TSURI-KOMI-ASHI



TREKKENDE EN TILLENDE VOETBLOK

BEENWORP

KO-SOTO-GAKE



KLEIN BUITENWAARTS HAKEN

BEENWORP

O-GOSHI



GROTE HEUPWORP

HEUPWORP

TSURI-GOSHI



TREKKENDE HEUPWORP

HEUPWORP

IPPON-SEOI-NAGE



AAN EEN KANT OP DE RUG NEMEN EN WERPEN

ARMWORP

KATA-GATAME



SCHOUDER CONTROLEREN

HOUDGREEP

TATE-SHIHO-GATAME



4 STEUNPUNTEN CONTROLE VAN BOVEN

HOUDGREEP

JUDOKA DIENT TE KENNEN :

- Houdgrepen vanuit een kanteltechniek
- Bevrijding van de houdgrepen
- Passeertechniek 1x

ORANJE SLIP

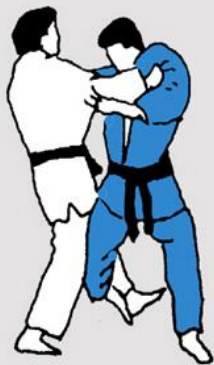
O-SOTO-GARI



GROOT BUITENWAARTS MAAIEN

BEENWORP

O-UCHI-GARI



GROOT BINNENWAARTS MAAIEN

BEENWORP

KOSHI-GURUMA



HEUP WIEL

HEUPWORP

SEOI-NAGE



OP DE RUG NEMEN EN WERPEN

ARMWORP

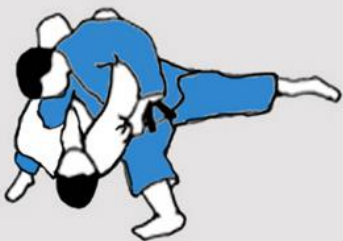
TANI-OTOSHI



VALLEI DROPPEN

OFFERWORP

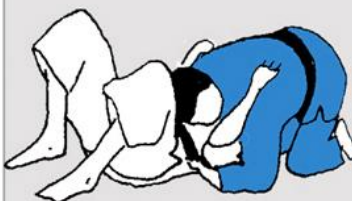
KUZURE-KESA-GATAME



VARIATIE ZIJWAARTS CONTROLEREN

HOUDGREEP

KAMI-SHIHO-GATAME



4 STEUNPUNTEN CONTROLE VAN ACHTER

HOUDGREEP

URA-GATAME



RUGWAARTS CONTROLEREN

HOUDGREEP

JUDOKA DIENT TE KENNEN :

- Houdgrepen vanuit een kanteltechniek
- Bevrijding van de houdgrepen
- Passeertechniek 2x
- Overname 1x
- Combinatie 1x

KO-SOTO-GARI



KLEIN BUITENWAARTS MAAIEN

BEENWORP

KO-UCHI-GARI



KLEIN BINNENWAARTS MAAIEN

BEENWORP

TSURI-KOMI-GOSHI



TREKKENDE EN TILLENDE HEUPWORP

HEUPWORP

TAI-OTOSHI



LICHAAM DROPPEN

ARMWORP

KO-UCHI-MAKI-KOMI



KLEIN BINNENWAARTS AFROLLEN

OFFERWORP

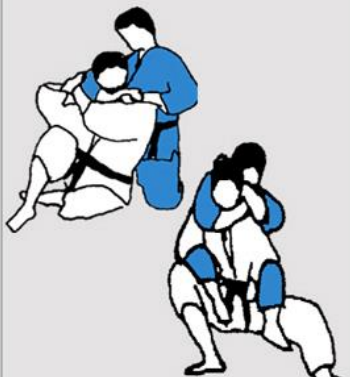
NAMI-JUJI-JIME



NORMAAL GEKRUISTE VERWURGEN

VERWURGING

HADAKA-JUJI-JIME



NAAKT VERWURGEN

VERWURGING

UDE-HISHIGI-JUJI-GATAME



GESTREKTE ARM GEKRUIST CONTROLEREN

ARMKLEM

JUDOKA DIENT TE KENNEN :

- Verwurgingen en armklemmen basis + variant
- Passeertechniek 3x
- Overname 2x
- Combinatie 2x

O-SOTO-GURUMA



GROOT BUITENWAARTS WIEL

BEENWORP

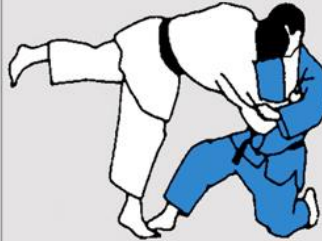
SODE-TSURI-KOMI-GOSHI



TREKKENDE EN TILLENDE
HEUPWORP AAN DE MOUW

HEUPWORP

UKI-OTOSHI



DRIJVEND DROPPEN

ARMWORP

JUDOKA DIENT TE KENNEN :

- Mae-mawari-ukemi (voorwaartse rol)
- Houdgrepen vanuit een kanteltechniek
- Verwurgingen en armklemmen basis + variant
- Passeertechniek 3x
- Overname 2x
- Combinatie 2x

USHIRO-KESA-GATAME



OMGEKEERD ZIJWAARTS CONTROLEREN

HOUDGREEP

KUZURE-KAMI-SHIHO-GATAME



VARIATIE 4 STEUNPUNTEN
CONTROLE VAN ACHTER

HOUDGREEP

GYAKU-JUJI-JIME



OMGEKEERD GEKRUIST VERWURGEN

VERWURGING

KATA-JUJI-JIME



HALF GEKRUISTE VERWURGING

VERWURGING

TSUKKOMI-JIME



STEKENDE VERWURGING

VERWURGING

UDE-GARAMI



ARM OPROLLEN

ARMKLEM

OKURI-ASHI-BARAI



VOORTDRIJVENDE BEEN VEEG

BEENWORP

ASHI-GURUMA



BEENWIEL

BEENWORP

HARAI-GOSHI



VEGENDE HEUPWORP

HEUPWORP

SEOI-OTOSHI



SCHOUDER DROPPEN

ARMWORP

OKURI-ERI-JIME



GLIJDENDE REVER VERWURGING

VERWURGING

KATA-TE-JIME



MET EEN HAND AAN DE
SCHOUDER VERWURGEN

VERWURGING

UDE-HISHIGI-UDE-GATAME



GESTREKTE ARM OP DE
ELLEBOOG CONTROLEREN

ARMKLEM

JUDOKA DIENT TE KENNEN :

- Verwuringen en armklemmen basis + variant
- Passeertechniek 3x
- Overname 3x
- Combinatie 3x
- Uchi-komi
- Tokui-waza (voorkeurs techniek)
in 2 richtingen voorwaarts en achterwaarts

UCHI-MATA



BINNENWAARTESE DIJBEEN ZWAAI

BEENWORP

KATA-GURUMA



SCHOUDER WIEL

ARMWORP

O-SOTO-MAKI-KOMI



GROOT BUITENWAARTE AFROLLEN

OFFERWORP

SUMI-GEASHI



HOEKWORP

OFFERWORP

YOKO-OTOSHI



ZIJWAARTE DROPPEN

OFFERWORP

UKI-GATAME



ZWEVENDE HOUDGREEP

HOUDGREEP

KATA-HA-JIME



EENZIJDIGE SCHOUDER VERWURGING

VERWURGING

SANKAKU-JIME



DRIEHOEKS VERWURGING

VERWURGING

UDE-HISHIGI-HIZA-GATAME



GESTREKTE ARM MET DE KNIJ CONTROLEREN

ARMKLEM

JUDOKA DIJNT TE KENNEN :

- Yaku-soku-geiko houdgrepen
- Verwurgingen en armklemmen basis + variant
- Passeertechniek 4x
- Overname 3x
- Combinatie 3x
- Uchi-komi
- Tokui-waza in 4 richtingen: voorwaarts en achterwaarts, zijwaarts naar rechts en zijwaarts naar links.

HANE-GOSHI



VERENDE HEUPWORP

HEUPWORP

OBI-OTOSHI



BAND DROPPEN

ARMWORP

TOMOE-NAGE



CIRKEL WERPEN

OFFERWORP

YOKO-WAKARE



ZIJWAARTS AFWIKKELEN

OFFERWORP

UKI-WAZA



DRIJVEND WERPEN

OFFERWORP

SODE-GURUMA-JIME



MOUW VERWURGING

VERWURGING

UDE-HISHIGI-SANKAKU-GATAME



GESTREKTE ARM DRIEHOEK CONTROLE

ARMKLEM

JUDOKA DIENT TE KENNEN :

- Yaku-soku-geiko houdgrepen
- Yaku-soku-geiko werptechnieken
- Verwurgingen en armklemmen basis + variant
- Passeertechniek 4x
- Overname 4x
- Combinatie 4x
- Hikikomi-waza 2x
- Nage-no-kata 1e serie
- Tokui-waza (zie blauwe slip) en links en rechts uitvoeren

O-GURUMA



GROOT WIEL

BEENWORP

SUKUI-NAGE



SCHIEPEND WERPEN

ARMWORP

HIKIKOMI-GAESHI



OMLAAG TREKKENDE OFFERWOP

OFFERWOP

SOTO-MAKI-KOMI



BUITENWAARTS AFROLLEN

OFFERWOP

YOKO-GURUMA



ZIJWAARTS WIEL

OFFERWOP

UDE-HISHIGI-WAKI-GATAME



GESTREKTE ARM MET DE OKSEL CONTROLEREN

ARMKLEM

UDE-HISHIGI-HARA-GATAME



GESTREKTE ARM MET DE BUIK CONTROLEREN

ARMKLEM

JUDOKA DIENT TE KENNEN :

- Yaku-soku-geiko houdgrepen
- Yaku-soku-geiko werptechnieken
- Verwurgingen en armklemmen basis + variant
- Passeertechniek 4x
- Overname 4x
- Combinatie 4x
- Hikikomi-waza 2x
- Nage-no-kata 2e en 3e serie

INDELING JUDO TECHNIKEN

