

Exameneisen Gele band

01-01-2020

Groeten



Gekniel



Staan

Valbreken



Zijwaarts



Voorwaarts



Achterwaarts

Opmerkingen:

De kandidaat demonstreert het nage-waza (staande techniek) en het ne-waza (grond techniek).

Wanneer hier niet voor gekozen wordt, zal de examencommissie zelf technieken in allerlei vormen in het Nederlands aan de kandidaat voorleggen.

Deze moeten vervolgens gedemonstreerd worden aan de examencommissie.

Werptechnieken

Maaien



O-soto-gari



O-uchi-gari

Werptechnieken

Indraaien



O-goshi



Kochi-guruma



Ippon Seoi
Nage

Opmerkingen:

- Vanuit staande technieken minimaal 2 controletechnieken maken
- Alle spelsituaties uit beweging en in actie-reactie vorm.
- 2 variaties vanuit de houdgrepen maken
- 2 bevrijdingen vanuit de houdgrepen maken

Exameneisen Gele band

01-01-2020

Houdgrepen



Kesa-gatame

Leunstoel



Mune-gatame

Knuffelbeer



Tate-shiho-gatame

Racefiets



Kami-shiho-gatame

Donkere kamer



Yoko-shiho-gatame

Cadeautjes houdgreep

Situationeel Ne-waza



Uke bok

3 controle technieken



Uke buik

2 controle technieken

Verwurgingen (11+)



Kata-juji-jime

Eenzijdig gekruiste
verwurging



Nami-juji-jime

Gewoon gekruiste
verwurging

Armklemmen (17+)



Ude-garami

Arm verdraaiing



**Ude hishigi
juji gatame**

Gekruiste controle