

Examenprogramma wit-gele gordel

Minimumleeftijd 6 jaar

Basisuitvoering:			Verdieping:	
Tachi waza: (rechtstaand judo) in 1 verplaatsing	Streep		Tachi waza: transitie naar grond + schakel + overname	Streep
Ne waza: (grondwerk) basis			Ne waza: bevrijding + transitie	
Groeten (staand - zittend)	1			
Kumikata (vastnemen links en rechts)	1			
Yoko ukemi (zijwaartse val)	1			
Ushiro ukemi (achterwaartse val)	2			
Uke uit evenwicht halen (kuzushi)	2			
Ayumi/tsugi ashi (schuifpas/bijschuifpas)	2			
Yoko shiho gatame	3			
Shizentai/Jigotai (basisposities judo)	3			
Obi knopen (gordel)	3			
Uke (partner) op de rug dragen (1x kunnen zakken)	3			
Kuzushi weerstaan	4			
Tate shiho gatame	4			
Seoi-nage	4			
Kami shiho gatame	5			
O-soto-gari	5			
O-goshi	5			

Terminologie:	
Tachi waza	Rechtstaand judo
Ne waza	Grondwerk
Verplaatsing	Richting waarin de judoka zich verplaatst
Transitie	Gecontroleerde overgang van rechtstaand judo naar grondwerk
Verdediging	Blokkering of ontwijking van een worp/houdgreep/klem/wurging
Schakel	Opeenvolging van worpen/houdgrepen door dezelfde uitvoerder (tori)
Overname	Aanval die je uitvoert na de verdediging op een aanval van je partner
Bevrijding	Gecontroleerde manier om uit een houdgreep/klem/wurging te ontsnappen