

Examenprogramma geel-oranje gordel

Minimumleeftijd 7 jaar

Basisuitvoering: Tachi waza: in 1 verplaatsing Ne waza: basis	Streep		Verdieping: Tachi waza: transitie naar grond + schakel + overname Ne waza: bevrijding + transitie + schakelen Ukemi over hindernis	Streep
Mae ukemi	1		Ushiro ukemi	1
Kuzure kami shiho gatame	1		O goshi	1
Zempo Kaiten	2		Yoko ukemi	2
Uki goshi	2		Yoko shiho gatame	2
Koshi guruma	3		Tate shiho gatame	3
Kesa gatame	3		Seoi-nage	4
4 puntsteun over yoko ebi naar aomuke (verdedigingshouding)	3		Kami shiho gatame	5
Ippon seoi nage	4		O-soto-gari	5
Kuzure kesa gatame	4			
O uchi gari	5			
Ushiro kesa gatame	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/wurg
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/wurg te ontsnappen