

# Examenprogramma oranje-groene gordel

Minimumleeftijd 9 jaar

| <b>Basisuitvoering:</b>           |        |  | <b>Verdieping:</b>                                    |        |
|-----------------------------------|--------|--|-------------------------------------------------------|--------|
| Tachi waza: in 1 verplaatsing     | Streep |  | Tachi waza: transitie naar grond + schakel + overname | Streep |
| Ne waza: basis                    |        |  | Ne waza: bevrijding + transitie + schakelen           |        |
|                                   |        |  | Ukemi over hindernis                                  |        |
| Tsurikomi goshi                   | 1      |  | Mae ukemi                                             | 1      |
| Okuri ashi harai                  | 1      |  | Kuzure kami shiho gatame                              | 1      |
| Tai o toshi                       | 2      |  | Zempo Kaiten                                          | 2      |
| Makura gesa gatame                | 2      |  | Koshi guruma                                          | 2      |
| Sasae tsurikomi ashi              | 3      |  | Uki goshi                                             | 3      |
| Kata gatame                       | 3      |  | Kesa gatame                                           | 3      |
| Ko uchi gari                      | 4      |  | Ippon seoi nage                                       | 4      |
| Harai goshi                       | 4      |  | Kuzure kesa gatame                                    | 4      |
| De ashi harai                     | 5      |  | O uchi gari                                           | 5      |
| Nage no kata koshi waza (reeks 2) | 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/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 |