

Examenprogramma blauwe gordel

Minimumleeftijd 12 jaar

Basisuitvoering: Tachi waza: in 2 verplaatsingen + verdediging Ne waza: 2 vormen + verdediging			Verdieping: Tachi waza: transitie naar grond + schakel + overname Ne waza: bevrijding + transitie + schakelen Ukemi over hindernis	
Uchi mata			Tsurikomi goshi	
Hane goshi			Okuri ashi harai	
Tani o toshi			Tai o toshi	
Gyaku/nami/kata juji jime			Sasae tsurikomi ashi	
Okuri eri jime			Ko uchi gari	
Hadaka jime			Harai goshi	
Hiza gatame			De ashi harai	
Ude garami			Kata gatame	
Ude gatame			Makura gesa gatame	
Juji gatame				
Nage no kata ashi waza (reeks 3)				

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