

Samenvatting Examenstof voor de overgang 6de kyu naar 5de Kyu

Worden voortdurend geëvalueerd:

- *Geschiedenis en geest van het judo*
- *Persoonlijke hygiëne, respect en veiligheid voor anderen*
- *Afspraken in het Japans : hajime, mate, rei, sore-made*

U10

Wit +1 streepje geel (1G)

1. Groeten: zittend en rechtstaand
2. Ushiro-ukemi : achterwaartse val uit stand
3. Yoko-shiho-gatame: basis vorm links of rechts

Wit +2 streepjes geel (2G)

1. Kumikata: het juist grijpen van de partner, links en rechts
2. Yoko-ukemi: zijwaartse val uit stand, links en rechts
3. Kuzure-kesa-gatame

Wit +3 streepjes geel (3G)

1. De kledij: juist dragen van de judogi en goed knopen van de gordel
2. Koshi-guruma
3. Kami-shiho-gatame

Wit +4 streepjes geel (4G)

1. Kuzushi: de acht evenwichtsverstoringen
2. Uki-goshi
3. Tate-shiho-gatame

Wit +5 streepjes geel (5G)

1. Zempo-kaiten : voorwaartse rol uit stand links en rechts
2. Osoto-gari
3. Ouchi-gari

U15

Wit +1 streepje zwart (1Z)

1. Het groeten: zittend en rechtstaand
2. Kumikata: het juist grijpen van de partner, links en rechts
3. Ushiro-ukemi: achterwaartse val uit stand
4. Yoko-ukemi: zijwaartse val uit stand, links en rechts
5. Yoko-shiho-gatame

Wit +1 streepje zwart (2Z)

1. De kledij: juist dragen van de judogi en goed knopen van de gordel
2. Koshi-guruma
3. Uki-goshi
4. Kuzure-kesa-gatame
5. Kami-shiho-gatame

Wit +1 streepje zwart (3Z)

1. Kuzushi, de acht mogelijkheden om uit evenwicht te brengen
2. Zempo-kaiten : voorwaartse rol uit stand, links en rechts
3. O-Soto Gari
4. Ouchi-gari
5. Tate-shiho-gatame

U18

Alle leerstof in één maal aft e leggen