

Examenprogramma bruine gordel

Minimumleeftijd 14 jaar

Basisuitvoering:			Verdieping:	
Tachi waza: in 2 verplaatsingen + verdediging			Tachi waza: transitie naar grond + schakel + overname	
Ne waza: 2 vormen + verdegging			Ne waza: bevrijding + transitie + schakelen	
			Ukemi over hindernis	
Kata guruma			Uchi mata	
Ko soto gari			Hane goshi	
Hiza guruma			Tani o toshi	
Waki gatame			Gyaku/nami/kata juji jime	
Tomoe nage			Okuri eri jime	
Sankaku jime			Hadaka jime	
Sankaku gatame			Hiza gatame	
Katate jime			Ude garami	
Sode guruma jime			Ude gatame	
Hara gatame			Juji gatame	
Ashi gatame				
Kataha jime				
Nage no kata te waza (reeks 1)				

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