

Examenprogramma groene gordel

Minimumleeftijd 10 jaar

Basisuitvoering:			Verdieping:	
Tachi waza: in 2 verplaatsingen + verdediging Ne waza: 2 vormen + verdediging	Streep		Tachi waza: transitie naar grond + schakel + overname Ne waza: bevrijding + transitie + schakelen Ukemi over hindernis	Streep
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	Blokking 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