

## Judoschool Appels exameneisen 2<sup>e</sup> kyu (blauwe band)

Onderdeel	Technieken
Ukemi-waza	Voorwaarts en achterwaarts
Ashi-waza	Okuri-ashi-barai Ko-uchi-barai Ko-soto-gake
Goshi-waza	Ushiro-goshi O-guruma
Kata-waza	Seoi-otoshi
Te-waza	Tai-otoshi
Sutemi-waza (vanaf -15 jaar)	Yoko-tomoe Uki-waza
Hikkomi-waza	1 hikkomi
Kaeshi-waza	2 overnames naar keuze
Rensoku/renraku-waza	1 rensoku en 1 renraku
Osae-waza	Kuzure-kesa-gatame Kuzure-kami-shiho-gatame Kuzure-tate-shiho-gatame Houdgrepen van geel en oranje in beweging kunnen demonstreren
Kanteltechnieken	Tori rug en scharen Tori rug en knie wegduwen
Kansetsu-waza	Ude-hishigi-gatame Ude-hishigi-ude-gatame Ude-hishigi-hiza-gatame Yoko-ude-hishigi-juji-gatame
Shime-waza	Sankaku-jime Kata-ha-jime Kata-juji-jime
Beweging	Technieken tot en met groen uit beweging. Technieken uit beweging demonstreren voor blauw wordt hoger gewaardeerd
Nota bene	Tijdens dit examen worden de technieken van de gele, oranje en groene band ook gedemonstreerd

