

## Judoschool Appels exameneisen 1<sup>e</sup> kyu (bruine band)

| Onderdeel                       | Technieken   |
|---------------------------------|--|
| Ukemi-waza                      | Voorwaarts en achterwaarts   |
| Ashi-waza                       | Harai-tsuri-komi-ashi<br>Ashi-guruma   |
| Goshi-waza                      | Hane-goshi<br>Utsiri-goshi   |
| Kata-waza                       | Kata-guruma  |
| Te-waza                         | Tai-otoshi<br>Uki-otoshi<br>Sumo-otoshi  |
| Sutemi-waza<br>(vanaf -15 jaar) | Yoko-gake<br>Ure-nage  |
| Hikkomi-waza                    | 2 hikkomi's  |
| Kaeshi-waza                     | 3 overnames naar keuze   |
| Rensoku/renraku-waza            | 2 rensoku en 2 renraku   |
| Osae-waza                       | Kuzure-kesa-gatame<br>Kuzure-kami-shiho-gatame<br>Kata-ashi-gatame<br>De houdgrepen demonstreren uit beweging        |
| Kanteltechnieken                | Tori rug en lepelen<br>Tori rug, insluiten en scharen  |
| Kansetsu-waza                   | Situationeel: uke buik, uke bok, tori rug en tori bok  |
| Shime-waza                      | Situationeel: uke buik, uke bok, tori rug en tori bok  |
| Beweging                        | Technieken tot en met blauw uit beweging.<br>Technieken uit beweging demonstreren voor bruin wordt hoger gewaardeerd |
| Nota bene                       | Tijdens dit examen worden de technieken van de gele, oranje, groene en blauwe band ook gedemonstreerd                |

