

## Judoschool Appels exameneisen 4<sup>e</sup> kyu (oranje band)

Onderdeel	Technieken
Ukemi-waza	Voorwaarts en achterwaarts
Ashi-waza	Sasae-tsurei-komi-ashi Ko-uchi-gari Ko-soto-gari
Goshi-waza	Tsurei-komi-goshi Koshi-guruma
Kata-waza	Morote-seoi-nage
Te-waza	Tai-otoshi
Sutemi-waza (vanaf -15 jaar)	Tomoe-nage Tani-otoshi
Osae-waza	Kuzure-kesa-gatame Kuzure-kami-shiho-gatame Gyaku-kesa-gatame
Kanteltechnieken	Twee armen weghalen Een arm en een knie weghalen
Kansetsu-waza (vanaf -18 jaar)	Ude-garami Ude-hishigi-juji-gatame
Shime-waza (vanaf -15 jaar)	Kata-juji-jime Gyaku-juji-jime Nami-juji-jime
Beweging	Technieken in beweging laten zien wordt hoger gewaardeerd.
Nota bene	Tijdens dit examen worden de technieken voor de gele band ook gedemonstreerd

*Voorwaarden om deel te kunnen nemen aan het examen: een respectvolle omgang naar de omgeving. Er moet een voldoende beheersing van de technieken zijn. Ook moet een judoka een actieve houding in de les laten zien.*

