EXAMENEISEN JUDO

Judo is veelzijdig: voor de één is het gewoon een leuke sport als ontspanning, voor een ander is het een wedstrijdsport en voor sommigen is het zelfs een levenswijze.

Maar behalve een sport is judo ook een vaardigheid, welke we op verschillende manieren kunnen testen en een van die manieren is het judo-examen. Eén keer per jaar houden wij examens voor een hogere judograduatie (andere kleur band of slip). De judoka dient tijdens zo'n examen zijn of haar judovaardigheden te demonstreren conform de exameneisen van JC Reuver.

Deze (hernieuwde) exameneisen zijn een richtlijn en een hulpmiddel om de judoka te helpen bij het oefenen en leren van de vaardigheden. Het echte judo oefenen doe je altijd op de judomat! Verder zijn de exameneisen aangepast aan leeftijd en niveau. Iemand die examen doet voor 1e kyu (bruine band = gevorderd) moet de technieken beter beheersen en demonstreren dan een judoka die examen doet voor 5e kyu (gele band = beginner). Ook zijn de eisen voor ieder volgend examen oplopend in hoeveelheid en moeilijkheidsgraad.

Echter, een examen is een momentopname; door bijv. zenuwen kun je tijdens een examen slechter presteren dan normaal tijdens een training. Dit wil dan niet zeggen dat je de examenstof niet beheerst. Daarom is je inzet tijdens de trainingen mede bepalend voor de uitslag van je examen.

Een ander punt is dat je volgens de bepalingen van de Judo Bond Nederland pas met 16 jaar examen mag doen voor je 1e dan (zwarte band). We proberen met dit gegeven rekening te houden en te voorkomen dat judoka's op een te vroege leeftijd met een hoge graduatie rondlopen en vervolgens nog drie of vier jaar moeten wachten alvorens weer op examen te mogen gaan. Op die manier stimuleer je de judoka niet en vroegtijdig afhaken is vaak het gevolg. Dit is voor ons een van de belangrijkste redenen om maar een keer per seizoen judo-examens te houden. De judoka die bij ons het volledige traject t/m bruine band heeft doorlopen is dan ook klaar om aan de voorbereidingen voor zijn of haar 1e dan examen te beginnen.

Afhankelijk van leeftijd en vaardigheid doen de judoka's examen voor een hele band of voor één of twee slippen (halve band). Bij een examen voor een hele band krijgen de judoka's een nieuwe band, een diploma en een rapport. Tevens wordt deze graduatie bij Judo Bond Nederland geregistreerd. Bij een examen voor een halve band krijgen de judoka's één of twee slippen, een certificaat en een rapport.

Voor welke graduatie (hele band, één of twee slippen) iemand examen doet is ter beoordeling van de trainers. Als grove indicatie geven we de volgende leeftijden: 5 jaar : gele slip, 6 jaar : gele band, 7 jaar : oranje slip, 8 jaar : oranje band 9 jaar : groene slip, 10 jaar : groene band, 11 jaar : blauwe slip, 12 jaar jaar : blauwe band, 13/14 jaar : bruine band of slip.

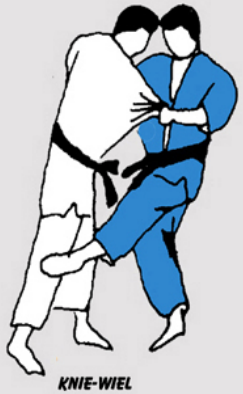
1e GELE SLIP

O-SOTO-OTOSHI

GROOT BUITENWAARTS DROPPEN

BEENWORP

HIZA-GURUMA



KNIE-WIEL

BEENWORP

UKI-GOSHI

DRIJVENDE HEUPWORP

HEUPWORP

KESA-GATAME

ZIJWAARTS CONTROLEREN

HOUDGREEP

YOKO-SHIHO-GATAME

4 STEUNPUNTEN CONTROLE VAN OPZIJ

HOUDGREEP

JUDOKA DIENT TE KENNEN :

- Houdgrepen vanuit een kanteltechniek
- Ushiro-ukemi en yoko-ukemi
  (achterwaarts en zijwaarts valbreken)

2e GELE SLIP

DE-ASHI-BARAI

VOORSTE BEEN VEGEN

BEENWORP

O-GOSHI

GROTE HEUPWORP

HEUPWORP

IPPON-SEOI-NAGE

AAN EEN KANT OP DE RUG NEMEN EN WERPEN

ARMWORP

KATA-GATAME

SCHOUDER CONTROLEREN

HOUDGREEP

JUDOKA DIENT TE KENNEN :

- Houdgrepen vanuit een kanteltechniek
- Ushiro-ukemi en yoko-ukemi
  (achterwaarts en zijwaarts valbreken)

GELE BAND 5DE KYU

SASAE-TSURI-KOMI-ASHI

TREKKENDE EN TILLENDE VOETBLOK

BEENWORP

KO-SOTO-GAKE

KLEIN BUITENWAARTS HAKEN

BEENWORP

TSURI-GOSHI

TREKKENDE HEUPWORP

HEUPWORP

TATE-SHIHO-GATAME

4 STEUNPUNTEN CONTROLE VAN BOVEN

HOUDGREEP

JUDOKA DIENT TE KENNEN :

- Houdgrepen vanuit een kanteltechniek
- Bevrijding van de houdgrepen
- Passeertechniek 1x

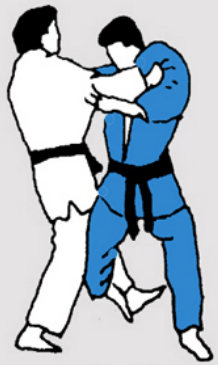
ORANJE SLIP

O-SOTO-GARI

GROOT BUITENWAARTS MAAIEN

BEENWORP

O-UCHI-GARI



GROOT BINNENWAARTS MAAIEN

BEENWORP

KOSHI-GURUMA

HEUP WIEL

HEUPWORP

SEOI-NAGE

OP DE RUG NEMEN EN WERPEN

ARMWORP

TANI-OTOSHI

VALLEI DROPPEN

OFFERWORP

KUZURE-KESA-GATAME

VARIATIE ZIJWAARTS CONTROLEREN

HOUDGREEP

KAMI-SHIHO-GATAME

4 STEUNPUNTEN CONTROLE VAN ACHTER

HOUDGREEP

URA-GATAME

RUGWAARTS CONTROLEREN

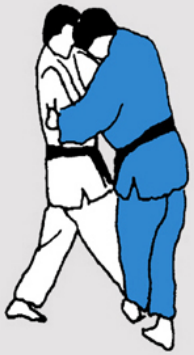
HOUDGREEP

JUDOKA DIENT TE KENNEN :

- Houdgrepen vanuit een kanteltechniek
- Bevrijding van de houdgrepen
- Passeertechniek 2x
- Overname 1x
- Combinatie 1x

ORANJE BAND 4DE KYU

KO-SOTO-GARI



KLEIN BUITENWAARTS MAAIEN

BEENWORP

KO-UCHI-GARI

KLEIN BINNENWAARTS MAAIEN

BEENWORP

TSURI-KOMI-GOSHI

TREKKENDE EN TILLENDE HEUPWORP

HEUPWORP

TAI-OTOSHI

LICHAAM DROPPEN

ARMWORP

KO-UCHI-MAKI-KOMI

KLEIN BINNENWAARTS AFROLLEN

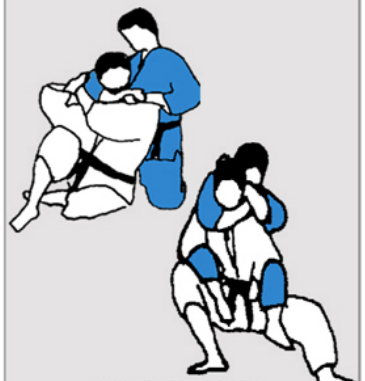
OFFERWORP

NAMI-JUJI-JIME

NORMAAL GEKRUISTE VERWURGEN

VERWURGING

HADAKA-JUJI-JIME



NAAKT VERWURGEN

VERWURGING

UDE-HISHIGI-JUJI-GATAME

GESTREKTE ARM GEKRUIST CONTROLEREN

ARMKLEM

JUDOKA DIENT TE KENNEN :

- Verwurgingen en armklemmen basis + variant
- Passeertechniek 3x
- Overname 2x
- Combinatie 2x

GROENE SLIP

O-SOTO-GURUMA

GROOT BUITENWAARTS WIEL

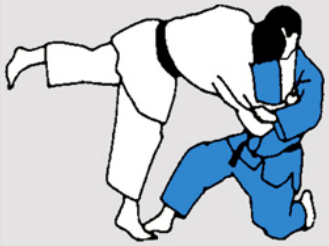
BEENWORP

SODE-TSURI-KOMI-GOSHI

TREKKENDE EN TILLENDE HEUPWORP AAN DE MOUW

HEUPWORP

UKI-OTOSHI



DRIJVEND DROPPEN

ARMWORP

JUDOKA DIENT TE KENNEN :

- Mae-mawari-ukemi (voorwaartse rol)
- Houdgrepen vanuit een kanteltechniek
- Verwurgingen en armklemmen basis + variant
- Passeertechniek 3x
- Overname 2x
- Combinatie 2x

USHIRO-KESA-GATAME

OMGEKEERD ZIJWAARTS CONTROLEREN

HOUDGREEP

KUZURE-KAMI-SHIHO-GATAME

VARIATIE 4 STEUNPUNTEN CONTROLE VAN ACHTER

HOUDGREEP

GYAKU-JUJI-JIME

OMGEKEERD GEKRUIST VERWURGEN

VERWURGING

KATA-JUJI-JIME

HALF GEKRUISTE VERWURGING

VERWURGING

TSUKKOMI-JIME

STEKENDE VERWURGING

VERWURGING

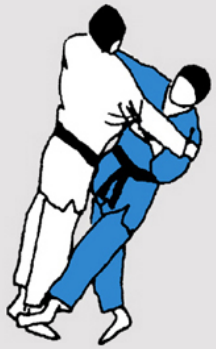
UDE-GARAMI

ARM OPROLLEN

ARMKLEM

GROENE BAND 3DE KYU

OKURI-ASHI-BARAI



VOORTDRIJVENDE BEEN VEEG

BEENWORP

ASHI-GURUMA

BEENWIEL

BEENWORP

HARAI-GOSHI

VEGENDE HEUPWORP

HEUPWORP

SEOI-OTOSHI

SCHOUDER DROPPEN

ARMWORP

OKURI-ERI-JIME

GLIJDENDE REVER VERWURGING

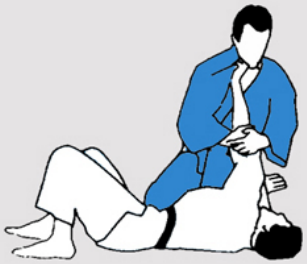
VERWURGING

KATA-TE-JIME

MET EEN HAND AAN DE SCHOUDER VERWURGEN

VERWURGING

UDE-HISHIGI-UDE-GATAME



GESTREKTE ARM OP DE ELLEBOOG CONTROLEREN

ARMKLEM

JUDOKA DIENT TE KENNEN :

- Verwurgingen en armklemmen basis + variant
- Passeertechniek 3x
- Overname 3x
- Combinatie 3x
- Uchi-komi
- Tokui-waza (voorkeurs techniek)
  in 2 richtingen voorwaarts en achterwaarts

BLAUWE SLIP

UCHI-MATA

BINNENWAARTSE DIJBEEN ZWAAI

BEENWORP

KATA-GURUMA

SCHOUDER WIEL

ARMWORP

O-SOTO-MAKI-KOMI

GROOT BUITENWAARTS AFROLLEN

OFFERWORP

SUMI-GEASHI

HOEKWORP

OFFERWORP

YOKO-OTOSHI

ZIJWAARTS DROPPEN

OFFERWORP

UKI-GATAME

ZWEVENDE HOUDGREEP

HOUDGREEP

KATA-HA-JIME

EENZIJDIGE SCHOUDER VERWURGING

VERWURGING

SANKAKU-JIME

DRIEHOEKS VERWURGING

VERWURGING

UDE-HISHIGI-HIZA-GATAME

GESTREKTE ARM MET DE KNIE CONTROLEREN

ARMKLEM

JUDOKA DIENT TE KENNEN :

- Yaku-soku-geiko houdgrepen
- Verwurgingen en armklemmen basis + variant
- Passeertechniek 4x
- Overname 3x
- Combinatie 3x
- Uchi-komi
- Tokui-waza in 4 richtingen:
  voorwaarts en achterwaarts,
  zijwaarts naar rechts en
  zijwaarts naar links.

BLAUWE BAND 2DE KYU

HANE-GOSHI

VERENDE HEUPWORP

HEUPWORP

OBI-OTOSHI

BAND DROPPEN

ARMWORP

TOMOE-NAGE

CIRKEL WERPEN

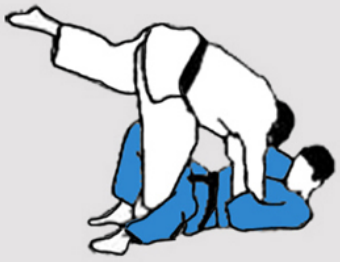
OFFERWORP

YOKO-WAKARE

ZIJWAARTS AFWIKKELEN

OFFERWORP

UKI-WAZA



DRIJVEND WERPEN

OFFERWORP

SODE-GURUMA-JIME

MOUW VERWURGING

VERWURGING

UDE-HISHIGI-SANKAKU-GATAME

GESTREKTE ARM DRIEHOEK CONTROLE

ARMKLEM

JUDOKA DIENT TE KENNEN :

- Yaku-soku-geiko houdgrepen
- Yaku-soku-geiko werptechnieken
- Verwurgingen en armklemmen basis + variant
- Passeertechniek 4x
- Overname 4x
- Combinatie 4x
- Hikikomi-waza 2x
- Nage-no-kata 1e serie
- Tokui-waza (zie blauwe slip)
  en links en rechts uitvoeren

BRUINE BAND 1STE KYU

O-GURUMA

GROOT WIEL

BEENWORP

SUKUI-NAGE

SCHEPPEND WERPEN

ARMWORP

HIKIKOMI-GAESHI

OMLAAG TREKKENDE OFFERWORP

OFFERWORP

SOTO-MAKI-KOMI

BUITENWAARTS AFROLLEN

OFFERWORP

YOKO-GURUMA

ZIJWAARTS WIEL

OFFERWORP

UDE-HISHIGI-WAKI-GATAME

GESTREKTE ARM MET DE OKSEL CONTROLEREN

ARMKLEM

UDE-HISHIGI-HARA-GATAME

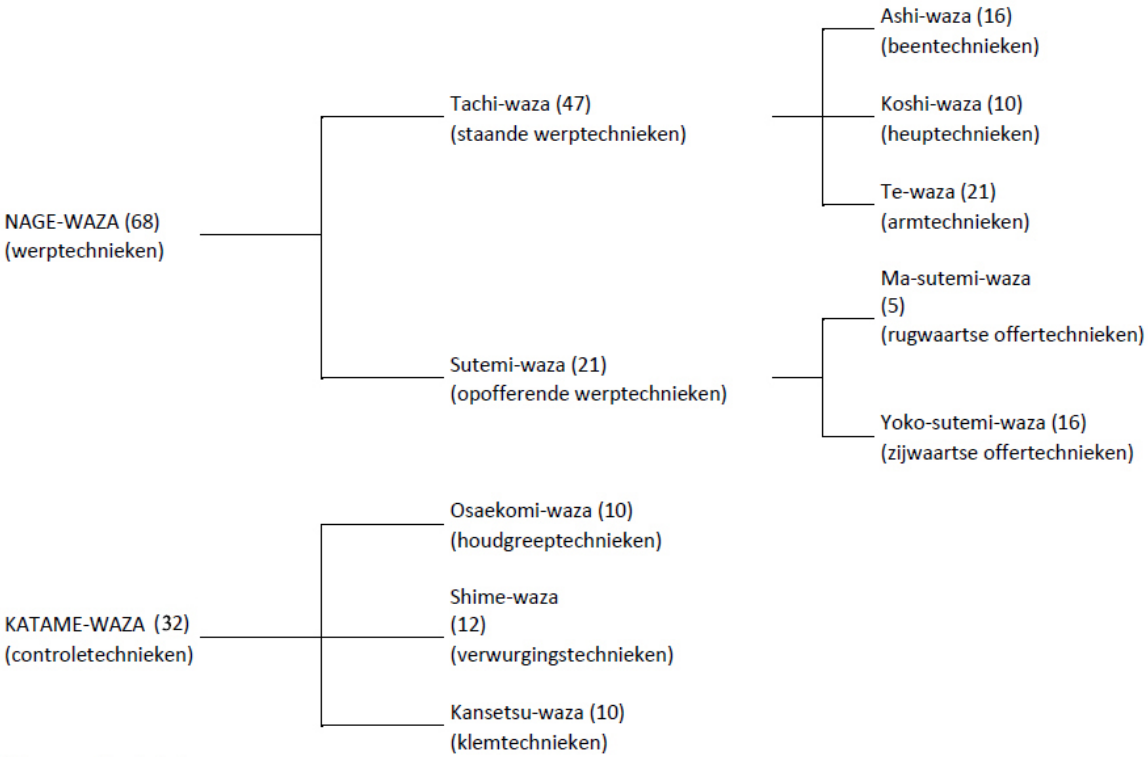
GESTREKTE ARM MET DE BUIK CONTROLEREN

ARMKLEM

JUDOKA DIENT TE KENNEN :

- Yaku-soku-geiko houdgrepen
- Yaku-soku-geiko werptechnieken
- Verwurgingen en armklemmen basis + variant
- Passeertechniek 4x
- Overname 4x
- Combinatie 4x
- Hikikomi-waza 2x
- Nage-no-kata 2e en 3e serie

INDELING JUDO TECHNIEKEN



( ) = aantal technieken