



# Judo System 2010

*Exameneisen voor slip- en bandexamens*

## witte band 5 t/m 8 jaar (1<sup>e</sup> lesuur)

Judoka's die 4, 5 of 6 jaar oud zijn kunnen nooit twee slippen halen bij hun examen. Anders krijgen deze judoka's door hun jonge leeftijd een te lange wachttijd voor bandexamens.

In het eerste lesuur is het voor judoka's niet mogelijk om hoger te komen dan gele band met oranje slip. Een judoka moet dan even wachten of vervroegd door naar het tweede lesuur, waar er wel tijd is om de gevorderde lesstof te behandelen.

### oefening 1 (gele slip)

- vanuit stilstand trekt tori, uke in voorwaartse richting en stapt in
- tori stapt om en maakt **o-goshi**
- **uke** gaat **bok** zitten
- tori houdt druk op uke en **buldozert** uke omver
- tori eindigt met **yoko-shiho-gatame**

#### bewegingsvormen

- tijgeren vooruit en achteruit
- zijwaarts omsturen en vallen
- uke buik, fluisteren en voorover rollen

### oefening 2 (oranje slip)

- tori stapt naast uke en brengt uke naar achteren (druk op borst houden)
- tori werpt met **o-soto-gari** (been maaien in de lucht)
- **uke** draait naar de **buik**, maar tori onderschept de arm en maakt een **haakje**
- druk houden en omlopen
- beentje pakken en **yoko-shiho-gatame**

#### bewegingsvormen

- ebi achteruit
- uke bok, de stier en achterover vallen

### bewegingsvormen (groene slip)

- rollen over uke bok achterover met doorrol
- rollen over uke bok voorover (handen zetten naast uke's handen, één been er over)
- weten wanneer het een houdgreep is

### *oefening 3 (blauwe slip)*

- tori trekt uke om zich heen
- tori pakt uke om de nek vast en maakt **koshi-guruma**
- voordat uke wegrolt, blokkeert tori, uke op de schouder
- tori eindigt met **kesa-gatame**, waarbij je, je eigen knie pakt (eerst hoofd uke)

### *oefening 4 (bruine slip)*

- tori trekt aan uke, uke trekt terug
- tori stapt in maar blijft trekken
- tori werpt met **o-uchi-gari** (werprichting kant van de haak), maar uke trekt tori mee
- tori drukt op de buik van uke en zijn been/knie naar buiten
- tori passeert door zijn binnenste been eerst er over heen te zetten
- tori pakt uke om het hoofd, z'n eigen been vast en maakt **kesa-gatame**

### *gele band – oranje slip*

Hiervoor moet de judoka naast oefening 1 t/m 4, de eerste drie oefening ook kunnen uitvoeren met de worp ippon-seoi-nage.