



# Judo System 2010

*Exameneisen voor slip- en bandexamens*

# witte band 8 t/m 11 jaar (2<sup>e</sup> lesuur)

## oefening 1 (gele slip)

- vanuit achteruit lopen 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 kantelt uke (kracht zetten, neushoortje)
- tori maakt **yoko-shiho-gatame**
- uke wiebelt, tori reageert en plaatst zijn been onder de schouder/arm van uke

## oefening 2 (oranje slip)

- uke wil werpen met **o-soto-gari**, maar tori stapt om en neemt over met **o-soto-gari**
- **uke** draait naar de **buik**, maar tori onderschept de arm en maakt een **haakje**
- druk houden en omlopen
- beentje pakken en **yoko-shiho-gatame** aanzetten
- uke wil bruggen, tori reageert door zijn been over uke heen te plaatsen en maakt **tate-shiho-gatame**

## oefening 3 (groene slip)

- tori stapt naast uke en brengt uke naar achteren (druk op borst houden)
- tori wil met **o-soto-gari** werpen, maar uke stapt uit
- tori pakt uke om het hoofd, stapt om en maakt **koshi-guruma**
- voordat uke wegrolt, blokkeert tori, uke op de schouder
- tori pakt uke vast in **kesa-gatame**

## oefening 4 (blauwe 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, om **kesa-gatame** te maken, maar blijft niet laag genoeg
- uke tilt tori er overheen en maakt **yoko-shiho-gatame**

## oefening 5 (bruine slip)

- uke trekt tori om zich heen
- uke pakt tori om de nek vast en maakt **koshi-guruma**
- tori stapt uit, neemt over met **tani-otoshi** (arm voorlangs)
- doordraaien en **kesa-gatame**, maar uke trekt zijn arm los, **kata-gatame**

## gele band 8 t/m 11 jaar (2<sup>e</sup> lesuur)

### oefening 6 (oranje slip)

- tori duwt uke naar achteren
- uke duwt terug, tori stapt naar voren bij en maakt **seoi-nage**
- uke wil weggrollen, tori maakt een haakje
- tori stopt zijn knie onder het hoofd van uke en pakt bij de band van uke (hoofd aan die kant druk zetten), met de andere hand pakt hij op de rug bij de band
- tori blijft op twee knieën zitten en maakt **kami-shiho-gatame**

### oefening 7 (oranje slip)

- tori trekt uke om zich heen
- tori pakt uke om de nek vast en maakt **koshi-guruma**
- uke stapt uit, wil met **tani-otoshi** overnemen
- tori draait vlug terug en maakt **o-uchi-gari**
- uke maakt een schartje en trekt uke met zijn armen omhoog tegen zich aan
- uke maakt **tate-shiho-gatame**

### oefening 8 (groene slip)

- tori en uke bewegen over de mat
- tori maakt ter afleiding een ko-uchi-gari voorbeweging
- tori stuurt uke op het been wat weg getikt werd en maakt **tai-otoshi**
- uke draait naar zijn buik, maar tori tilt hem aan de band en nek op
- tori rolt onder uke door
- tori duwt uke's schouders naar de mat en maakt **tate-shiho-gatame**, waarbij uke's arm naast zijn hoofd opgesloten zit

### oefening 9 (blauwe slip)

- achteruit lopen, links achter en links trekken om de reversarm los te maken
- rechts doorstappen en een linkse **ippon-seoi-nage** met rechtse pakking maken (doorloop patroon)
- vasthouden met rechts, uke wil wegdraaien, linkerarm insteken en eigen revers pakken
- andere hand loslaten en omlopen
- tori maakt **kuzure-yoko-shiho-gatame**, met het rechterbeen lang

## oefening 10 (bruine slip)

- uke valt aan met **o-uchi-gari**
- tori reageert door uit te stappen en te ontwijken
- tori stapt om en maakt **tai-otoshi**
- uke rolt door naar zijn buik
- tori schept vanaf de kant van het hoofd de arm op, draait uke om naar zijn zij en maakt **kuzure-kesa-gatame**

## oranje band 8 t/m 11 jaar (2<sup>e</sup> lesuur)

### oefening 11 (gele slip)

- tori trekt aan uke (elleboog uke vastpakken), uke trekt terug
- tori maakt **ko-uchi-makikomi** en komt tussen de benen van uke uit
- tori strekt het been van uke uit en passeert uke
- **uke** wil naar zijn **buik** draaien
- tori pakt onder de keel van uke door en gaat ernaast zitten, **kata-te-jime**

### oefening 12 (gele slip)

- tori stuurt uke langs zich rond, pakt ter hoogte van de spierbal van uke vast en maakt **sode-tsurikomi-goshi**
- **uke** draait naar **bok** en wil overeind komen
- tori stapt over uke heen en rolt voorover naar **ude-hishigi-juji-gatame**

### oefening 13 (groene slip)

- tori trekt uke naar beneden (3x veren), voorwaarts uit balans
- tori trekt uke op zijn tenen en maakt **harai-goshi**
- **uke** draait door naar zijn **buik**, tori gaat er bovenop zitten
- tori steekt zijn arm onder de nek van uke door en maakt **hadaka-jime**, waarbij hij de hand op het achterhoofd plaatst en met zijn borst druk op de schouders houdt

### oefening 14 (blauwe slip)

- uke judoot voorover gebogen, tori stapt rechts-links naast uke en plaatst vervolgens zijn voet op de linker heup van uke voor **yoko-tomoe-nage**
- tori rolt achter uke aan en maakt direct **tate-shiho-gatame**
- tori plaatst zijn rechter hand voorlangs en pakt zijn eigen mouw vast, **kata-te-jime**

### oefening 15 (bruine slip)

- uke judoot met gestrekte armen
- tori pakt bovenlangs vast en drukt met zijn elleboog de arm van uke los
- tori trekt uke naar zicht toe en pakt bovenlangs op de rug vast
- tori wil **harai-goshi** maken, maar uke geeft verzet, tori werpt uke nu naar achteren met **o-soto-otoshi**
- uke draait door naar zijn buik, tori plaatst zijn hiel over uke heen bij de elleboog, en trekt uke zijn arm omhoog, uke komt op zijn zij te liggen en tori steekt zijn arm in
- tori plaatst zijn andere been over het hoofd van uke en rolt achterover voor **ude-hishigi-juji-gatame**