

Beste judoka, beste ouders,

Uw zoon/dochter..... mag binnen enkele trainingen deelnemen aan het examen voor : 1^{ste} oranje lint

Hij/zij dient hiervoor volgende technieken te kennen :

1. Tachi-waza (rechtstaande technieken)
Alle worpen gele gordel : O-GOSHI + UKI-GOSHI + O-SOTO-GARI + IPPON-SEO-NAGE + O-UCHI-GARI + KO-UCHI-GARI + KOSHI-GURUMA
+
2 worpen naar keuze van Oranje gordel (DE-ASHI-BARAI + HIZA-GURUMA + MOROTE/ERI-SEO-NAGE + SASAE-TSURI-KOMI-ASHI + HARAI-GOSHI)
2. Ne-waza (houdgrepen-let op correct starthouding basis)
Alle houdgrepen gele gordel : KESA-GATAME + KUZURE-KESA-GATAME + MAKURA-GESA-GATAME + USHIRO-GESA-GATAME + KATA-GATAME
+
2 houdgrepen naar keuze van oranje gordel : KAMI-SHIHO-GATAME + KUZURE-KAMI-SHIHO-GATAME + TATE-SHIO-GATAME + YOKO-SHIO-GATAME
3. Yaku-soku-gaiko : alle houdgrepen soepel in beweging uitvoeren met partner, en te allen tijde controle behouden.
4. Inkomen, verdedigen, omkeren :
 - a. 3 manieren omdraaien partner vanuit vierpuntsteun
 - b. 3 manieren omdraaien partner vanuit buiklig
 - c. 2 manieren inkomen op de grond
 - d. 2 manieren verdedigen op de grond
5. UKEMI (valbreken)
 - a. MIGI-USHIRO-UKEMI (achterwaarts vallen over rechter schouder)
 - b. HIDARU-USHIRO-UKEMI (achterwaarts vallen over linker schouder)
 - c. MIGI-YOKO-UKEMI (zijwaarts vallen rechts)
 - d. HIDARI-YOKO-UKEMI (zijwaarts vallen links)
 - e. MIGI-ZENPO-KAITEN (voorwaartse rol over rechterarm)
 - f. HIDARI-ZENPO-KAITEN (voorwaartse rol over linkerarm)
6. Algemeen :
 - a. Gordel op juiste manier knopen
 - b. Juiste manier om te gaan zitten (eerst linkerbeen, dan rechterbeen)
 - c. Juiste manier om te gaan staan (eerst rechterbeen, dan linkerbeen)

Vragen over bepaalde worpen, houdgrepen, technieken kan je altijd aan je trainer vragen aan het begin of einde van de les.