

Beste judoka, beste ouders,

Uw zoon/dochter..... mag binnen enkele trainingen deelnemen aan het examen voor : 2<sup>de</sup> geel lintje

Hij/zij dient hiervoor volgende technieken te kennen :

2 houdgrepen + 2 worpen + omkeertechnieken buiklig + omkeertechnieken partner op handen en knieën + valbreken + gordel knopen. De trainer kiest enkele technieken uit onderstaande lijst.

1. Tachi-waza (rechtstaande technieken)
  - O-SOTO-GARI
  - O-UCHI-GARI
  - O-GOSHI
  - KO-UCHI-GARI
  - UKI-GOSHI
  - KOSHI-GURUMA
  - IPPON-SEO-NAGE
2. Ne-waza (houdgrepen-let op correct starthouding basis)
  - KESA-GATAME
  - KUZURE-KESA-GATAME
  - MAKURA-GESA-GATAME
  - USHIRO-GESA-GATAME
  - KATA-GATAME
3. Yaku-soku-gaiko : alle houdgrepen soepel in beweging uitvoeren met partner, en te allen tijde controle behouden.
4. Inkomen, verdedigen, omkeren :
  - a. 2 manieren omdraaien partner vanuit vierpuntsteun
  - b. 2 manieren omdraaien partner vanuit buiklig
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.