



Eindtermen voor blauwe gordel, 2e Kyu

Aandachtspunten bij examens: valcontrole bij worpen, afwerking bij valtechnieken, stevige controle van de partner bij grondwerk

Algemeen

1. Trainingsvormen (tonen)
 - Sotai Renshiu (*oefenen van technieken*)
 - Yako Suko Geiko (*soepel inkomen in verplaatsing*)
 - Kakari Geiko (*één valt aan, de andere verdedigt*)
 - Shiai (*competitie*)
2. Tai Sabaki in Nage waza (90° en 180°)

Ukemi waza en Nage-no-kata

1. Alle ukemi's (4 technieken)
2. Nage-no-kata: Koshi waza (Uki Goshi, Harai Goshi, Tsuru Komi Goshi)

Nage waza (technieken in verplaatsing uitvoeren)

1. Tai Otoshi
2. Okuri Ashi Barai
3. Uchi Mata
4. Ko Uchi Gari
5. Het overnemen van de worpen van wit en geel
6. Schakelen van worpen (4 schakels, vrije keuze van techniek)

Katame waza

1. Aanval: uke op de rug, tori geknield tussen de benen (3 vormen)
2. Aanval: uke op de rug, tori staat recht aan de knieën (3 vormen)
3. Aanval: uke in bankzit (3 vormen)
4. Bevrijding uit de houdgrepen van wit, geel en oranje (3 bevrijdingen, vrij te kiezen)
5. Schakelen van houdgrepen (4 schakels, vrije keuze van techniek)

Shime waza

1. Nami Juji Jime, Gyaku Juji Jime, Kata Juji Jime (basis, 2 toepassingsvormen, vanuit 2 gezichtspunten)
2. Hadaka Jime (basis, 2 toepassingsvormen, vanuit 2 gezichtspunten)
3. Okuri Eri Jime (basis, 2 toepassingsvormen, vanuit 2 gezichtspunten)
4. Kataha Jime (basis, 2 toepassingsvormen, vanuit 2 gezichtspunten)

Kansetsu Waza

1. Ude Garami (basis, 2 toepassingsvormen, vanuit 2 gezichtspunten)
2. Ude-hisigi-juji-gatame (basis, 2 toepassingsvormen, vanuit 2 gezichtspunten)
3. Ude-hisigi-ude-gatame (basis, 2 toepassingsvormen, vanuit 2 gezichtspunten)
4. Ude-hisigi-hiza-gatame (basis, 2 toepassingsvormen, vanuit 2 gezichtspunten)
5. Ude-hisigi-waki-gatame (basis, 2 toepassingsvormen, vanuit 2 gezichtspunten)

Examen blauwe gordel

De judoka wordt dit kalenderjaar 12 jaar en is minstens 6 maanden groene gordel.

De trainer bepaalt wanneer de judoka examen mag afleggen.

Alle leerstof dient gekend te zijn voor het examen.