



# Eindtermen voor blauwe gordel, 2e Kyu

-14 jaar, 30 lessen per streepje

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

## 1<sup>e</sup> streepje

### 1. Trainingsvormen

- Sotai Renshiu (*Techniek aanleren en oefenen*)
- Yako Suko Geiko (*soepel inkomen in verplaatsing*)
- Kakari Geiko (*één valt aan, de andere verdedigt*)
- Shiai (*competitie*)

### 2. Tai Otoshi

### 3. Schakelen van worpen (3 vormen)

### 4. Aanval: uke op de rug, tori geknield tussen de benen (3 vormen)

## 2<sup>e</sup> streepje

### 1. Tai Sabaki in Nage waza (90° en 180°)

### 2. Alle ukemi's (4)

### 3. Okuri ashi barai

### 4. Technieken van wit & geel & oranje in verplaatsing uitvoeren

### 5. Aanval: uke op de rug, tori staat recht aan de knieën (3 vormen)

## 3<sup>e</sup> streepje

### 1. Uchi Mata

### 2. Ko Uchi Gari

### 3. Aanval: uke in bankzit (3 vormen)

### 4. Bevrijding uit de houdgrepen van wit & geel & oranje

### 5. Schakelen van houdgrepen (3 vormen)

## Examen blauwe gordel

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

Er is geen minimumaantal lessen vereist tussen het 3<sup>e</sup> streepje en het examen.

Alle leerstof dient gekend te zijn voor het examen.