



Eindtermen voor oranje gordel, 4e Kyu

+10 jaar, 20 lessen per streepje

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

1^e streepje

1. Houdingen en verplaatsingen
 - Shizentai (*normale houding*)
 - Jigotai (*verdedigingshouding*)
 - Ruglig
 - Halve kniestand
 - Ayumi Ashi (*Normaal judolopen*)
 - Tsugi Ashi (*bijtrekpassen*)
 - Verplaatsing op de rug
 - Verplaatsing op 1 knie
2. Ushiro Ukemi in verplaatsing
3. O Goshi
4. Hiza Guruma
5. Aanval op grond: uke op 4 punten, 2 vormen met tori voor uke.
6. Schakelen van worp naar worp (2 schakels, vrije keuze van techniek)

2^e streepje

1. Yoko Ukemi in verplaatsing
2. Ippon Seoi Nage
3. Kesa Gatame
4. Kuzure Kami Shiho Gatame
5. Aanval op grond: uke op de rug: tori op de knieën tussen de benen (2 vormen).
6. Schakelen van houdgreep naar houdgreep.
(2 schakels, vrije keuze van techniek)

3^e streepje

1. Ceremonie aan het begin en aan het einde van een gevecht & wedstrijdregels
2. Zempo Kaiten in verplaatsing
3. Mae Ukemi van op de knieën (*plankval*)
4. Seoi Nage
5. Kuzure Kesa Gatame in de vorm van Ushiro Kesa Gatame
6. Schakelen van worp naar worp, van worp naar houdgreep en van houdgreep naar houdgreep.
(2 schakels elk, vrije keuze van techniek)

Examen gele gordel

De judoka wordt dit kalenderjaar 8 jaar en is minstens 4 maanden gele gordel. Er is geen minimumaantal lessen vereist tussen het 3^e streepje en het examen. Alle leerstof dient gekend te zijn voor het examen.