

JUDO SLIP- en BAND EXAMEN EISEN – BUDO TOP NEDERLAND

WITTE BANDER > OP WEG NAAR DE GELE BAND									
Gele slip		Oranje slip		Groene slip		Blauwe slip		Bruine slip	
Beenworp:	O-SOTO GARI	Heupworp:	O-GOSHI	Beenworp:	DE-ASHI-BARAI	Heupworp:	KOSHI-GURUMA	Schouderworp:	IPPON-SEO-NAGE
Kanteling:	Vlechten in nek	Kanteling:	Bulldozer	Kanteling:	Vlechten in nek andersom	Kanteling:	Vlechten in nek	Kanteling:	De schaar
Houdgreep:	KESA-GATAME	Houdgreep:	YOKO-SHIHO GATAME	Houdgreep:	KAMI-SHIHO-GATAME	Houdgreep:	KATA-GATAME	Houdgreep:	TATA-SHIHO-GATAME
Tellen:	1 = ICHI ; 2 = NI	Tellen:	3 = SAN ; 4 = SI	Tellen:	5 = GO ; 6 = ROCKU	Tellen:	7 = SHICHI; 8 = HACHI	Tellen:	9 = KU; 10 = JU
Woordjes:	Rei = Groeten Hajime = beginnen Maté = stoppen Sensei = trainer	Woordjes:	Dojo = zaal Tatami = mat Gi = judopak Obi = judoband	Woordjes:	Soremade = einde wedstrijd Wazari = halve punt Ippon = volle punt Shido = strafpunt	Woordjes:	Takeita = verbroken HG Osaekomi = houdgreep Tachi-waza = staand Ne-waza = grond	Woordjes:	Uchi-komi = herhalen techniek Randori = oefenwedstrijd
Valbreken:	Judorol vooruit Achterwaartse val	Valbreken:	Achterwaartse val Met doorrol	Valbreken:	Zijwaartse val	Valbreken:	Zijwaartse val met doorrol	Valbreken:	Zweefrol

EXAMEN VOOR DE GELE BAND ALLE BOVENSTAANDE KENNEN EN KUNNEN uit beweging

GELE BANDER > OP WEG NAAR DE ORANJE BAND									
Oranje slip		Groene slip		Blauwe slip		Bruine slip		ORANJE BAND	
Beenworp:	O-UCHI-GARI	Armworp:	TAI-O-TOSHI	Beenworp:	HARAI-GOSHI	Schouderworp:	HIZA-GURUMA	Schouderworp:	MOROTE-SEO-NAGE
Kanteling:	1 arm bulldozer	Kanteling:	Vlechten in de nek andersom	Kanteling:	Vlechten in de nek andersom	Kanteling:	2 armen bulldozer	Kanteling:	1 arm vlechten; arm wegtrekken
Houdgreep:	MUNE-GATAME	Houdgreep:	KUZURE-KAMI-SHIHO- GATAME	Houdgreep:	USHIRO-KESA-GATAME	Houdgreep:	KATA-OSAE-GATAME	Houdgreep:	KUZURE-KESA- GATAME

EXAMEN VOOR DE ORANJE BAND ALLE BOVENSTAANDE (dus ook alle technieken voor de gele band) KENNEN EN KUNNEN uit beweging

ORANJE BANDER > OP WEG NAAR DE GROENE BAND									
Groene slip		Blauwe slip		Blauwe slip		GROENE BAND			
Beenworp:	KO-UCHI-GARI	Heupworp:	TSURI-KOMI-GOSHI	Offerworp:	SUMI-GAESHI	Schouderworp:	ERI-SEO-NAGE		
Kanteling:	Vlechten in nek	Kanteling:	Op bokje, armen onder oksel, vallen zijkant	Kanteling:	Bokje zitten, arm insluiten en rollen	Kanteling:	De ARENS kantel		
Houdgreep:	UKI-GATAME	Houdgreep:	KAMI-SHIHO 2 REVERS	Houdgreep:	KUZURE-YOKO-SHIHO gatame	Houdgreep:	KUZURE-KATA-GATAME		

EXAMEN VOOR DE GROENE BAND ALLE BOVENSTAANDE (dus ook alle technieken voor de gele & oranje band) KENNEN EN KUNNEN uit beweging

GROENE BANDER > OP WEG NAAR DE BLAUWE BAND									
Blauwe slip		Bruine slip		BLAUWE BAND					
Beenworp:	SASAE-TSURI-KOMI-ASHI	Heupworp:	UCHI-MATA	Schouderworp:	SODE-TSURI-KOMI-ASHI				
Beenworp:	OKURI-ASHI-BARAI	Offerworp:	YOKO-SUMI-GAESHI						
Kanteling:	Bokje, voor hoofd	Kanteling:	Bokje, zijkant	Kanteling:	Tori op rug				
Houdgreep:	SANKAKU-GATAME	Houdgreep:	SANKAKU zijwaarts	Verwuring:	SANKAKU op de rug				

EXAMEN VOOR DE BLAUWE BAND ALLE BOVENSTAANDE (dus ook alle technieken voor de gele, oranje en groene band) KENNEN EN KUNNEN uit beweging

BLAUWE BANDER > OP WEG NAAR DE BRUINE BAND									
Bruine slip		BRUINE BAND							
Offerworp:	TOMOE-NAGE	Beenworp:	KO-UCHI-MAKI-KOMI						
Offerworp:	YOKO-TOMOE-NAGE	Beenworp:	KO-SOTO-GAKE						
Kanteling:	Misskitty kantel	Kanteling:	Misskitty knik						
Houdgreep:		Houdgreep:							

EXAMEN VOOR DE BRUINE BAND ALLE BOVENSTAANDE (dus ook alle technieken voor de gele, oranje, groene en blauwe band) KENNEN EN KUNNEN uit beweging



KRACHT-CONDITIE EXAMEN CIRCUIT

Het principe: 7 verschillende oefeningen, 7 herhalingen per oefening, 7 minuten lang, zoveel mogelijk hele rondes (bestaande uit de 7 oefeningen)!

1) SIT-UPS/BUIKSPIEREN

Liggen op je rug; benen gebogen; zitten op je billen > voeten aantikken > weer liggen op je rug > achter je hoofd aantikken > 7x

2) PUSH-UPS/OPDRUKKEN

Liggen op je buik; benen gebogen; knieën op de grond; handen plat op grond onder schouders > druk jezelf als een plank omhoog > weer plat op je buik > 7x

3) SQUATS/KNIEBUIGINGEN

Staan voeten schouderbreedte; tenen wijzen iets naar buiten; handen achter oren > billen naar achter, knieën naar buiten, zakken billen naar de grond > weer omhoog > 7x

4) JUMPING JACKS/ARMEN BENEN WIJD-SLUIT

Voeten gesloten; armen langs lichaam > armen en benen wijd > armen en benen sluiten (tegelijk) > 7x

5) BURPEES/PLAT op je BUIK, STAAN en SPRINGEN

Liggen plat op je buik > staan en springen > 7x

6) 1 LEG JUMP/1 BEEN SPRINGEN

Op 1 been staan; in balans blijven > 7 sprongen in vierkantje > wisselen van been 7 sprongen in vierkantje

7) LUNGE JUMPS/1 BEEN VOOR 1 BEEN ACHTER, ZAK DOOR SPRING en WISSEL

1 been voor 1 been achter (1 been op grijs andere been op zwarte mat); achterste been zakt naar de grond > kom omhoog > spring > wissel benen > 7x