

Exameneisen Judo Shi-Sei

24-08-2015, Poeldijk

Beste Judoka('s),

De examens van gele band en hoger worden vanaf heden op een andere wijze geëxamineerd. Het centrale examen wordt tweemaal per jaar afgenomen, maar het is mogelijk om voor kleine deel examens te slagen welke aan het einde van iedere les kunnen worden afgenomen in overleg met examen kandidaat en leraar. Per week mogen niet meer dan 5 technieken worden geëxamineerd. Op deze wijze moeten alle onderdelen met goed gevolg worden afgetekend en zodra alle onderdelen zijn afgetekend wordt de examenkandidaat bevorderd. Het laatste onderdeel is altijd een eigen programma waarin de kandidaten 15 minuten judo moeten laten zien naar eigen keuze. Dit eigen programma wordt centraal afgenomen (twee maal per jaar) en is toegankelijk voor familie en vrienden. Wij verwachten dat wij op deze wijze meer betrokkenheid krijgen met de judoka's en dat zij zelf ook meer enthousiasme gaan krijgen om alle onderdelen van het examen met goed gevolg te laten beoordelen.

1 ^{ste} kyu (bruine band)	-	14 jaar
2 ^{de} kyu (blauwe band)	-	12 jaar
3 ^{de} kyu (groene band)	-	10 jaar
4 ^{de} kyu (oranje band)	-	8 jaar
5 ^{de} kyu (gele band)	-	6 jaar

Veel judoplezier,

John Lut

Japanse woordenlijst

Ne-waza:	→	grondtechnieken
Tachi-waza:	→	staande technieken
Nage-waza	→	werptechnieken
Ukemi-waza	→	valbreken
Ashi-waza	→	beenworpen
Koshi-waza	→	heupworpen
Te-waza	→	armworpen ¹
Sutemi-waza	→	offerworpen
Osea-komi-waza	→	houdgrepen
Shime-waza	→	verwurgingen
Ude-kansetsu-waza	→	armklemmen
Tori	→	de judoka die de techniek maakt
Uki	→	de judoka die de techniek ondergaat
Renraku-waza	→	Uke blokkeert de werptechniek, tori maakt vervolgtechniek
Renroku-waza	→	Uke ontwijkt de werptechniek, tori maakt vervolgtechniek
Kaeshi-waza	→	Tori neemt de werptechniek van uke over
Hikomi-waza	→	staande kanteltechnieken
Kumi-kata	→	grip op de judogi
Makikomi	→	indraaiwerptechniek ²
Shiai	→	wedstrijd

¹ Hier vallen de schouderworpen ook onder

² De makikomi technieken zijn indraai technieken, waar de judoka zich op zijn of haar zij laat vallen. De makikomi technieken worden binnen het Kodokan beschouwt als yoko-sutemi's, aangezien deze technieken het dichtst in de buurt komen van de makikomi technieken.

Naam:

Geboorte datum:

Telefoon nummer:

Start datum:

2^e kyu (blauwe band):

- Een stevige en correcte fundamentele basis kumi-kata.
- Worpen rechts en links uitvoeren.
- Goed vallen uit worpen en zich daaruit laten werpen.
- Worpen uit beweging voordoen.
- Beheerst de Japanse nomenclatuur.

Groeten	Datum en paraaf
Geknielde groet JBN	
Staande groet JBN	

Judogi	Datum en paraaf
Band correct knopen	

Ukemi	Datum en paraaf
Zijwaartse val JBN	
Voorwaartse rol JBN	
Achterwaartse rol JBN	
De judorol voorwaarts over een bokje kunnen (4 stuks)	
Vallen uit nage-waza technieken	

Nage-waza

Ashi-waza	Datum en paraaf
O-soto-gari JBN	
Deashi-barai JBN	
Okuri-ashi-barai JBN	
Hiza-guruma JBN	
O-uchi-gari JBN	
O-uchi-barai JBN	
Ko-uchi-gari JBN	
O-soto-garuma	
O-soto-otoshi	
Ko-soto-gake	
Ko-uchi-barai	

Koshi-waza	Datum en paraaf
O-goshi JBN	
Koshi-guruma JBN	
Tsuri-komi-goshi JBN	
Harai-goshi JBN	
Uchi-mata	
Kubi-nage	
Uki-goshi	
Hane-goshi	
Ushiro-goshi	
Utsuri-goshi	
Sode-tsuri-komi-goshi	

Te-waza	Datum en paraaf
Ippon-seoi-nage JBN	
Seoi-nage JBN	
Tai-otoshi JBN	
Ryo-ashi-tori	
Sukui-nage	
Kata-guruma	
Te-guruma	

Sutemi-waza	Datum en paraaf
Tomoe-nage JBN	
Tani-otoshi JBN	
Yoko-otoshi	
Ura-nage	
O-uchi-makikomi	
Ko-uchi-makikomi	
O-soto-makikomi	
Soto-maikikomi	

Ne-waza

Osea-komi-waza	Datum en paraaf
Kesa-gatamé JBN	
Yoko-shiho-gatamé JBN	
Kami-shiho-gatamé JBN	
Tate-shiho-gatamé JBN	
Mune-gatamé	
Kata-gatamé	
Kuzure-kami-shiho-gatamé	
Gyaku-kesa-gatamé	

Shime-waza 11+	Datum en paraaf
Hadaka-jime (kata) JBN	
Morote-jime JBN	
Kata-te-jime JBN	
Okuri-eri-jime JBN	
Nami-juji-jime JBN	
Gyaku-juji-jime JBN	
Sankaku-jime JBN	
Ushiro-sankaku-jime JBN	
Yoko-sankaku-jime JBN	
Kata-ha-jime	
Kata-juji-jime (tori rug)	
Tsu-komi-jime	

Ude-kansetsu-waza 15+	Datum en paraaf
Juji-gatamé JBN	
Ude-garami (uke rug) JBN	
Ude-gatamé JBN	
Hiza-gatamé JBN	
Waki-gatamé (kuzure-kesa-gatamé - uke) JBN	
Ude-gatamé (tori rug)	
Hara-gatamé	

Ne-waza technieken	Datum en paraaf
2 control technieken Uke bok JBN	
2 controletechnieken Uke rug JBN	
2 controletechnieken Tori bok JBN	
2 controletechnieken Uke buik JBN	
2 controle technieken Tori rug JBN	
3 ontsnappingen vanuit de kniebrug	
1 bevrijding uit 4 verschillende osea-komi-waza's	

Shiai	Datum en paraaf
judotoernooi	
Of 10 wedstrijden op les (i.o.m. leraren)	
Shiai 1	
Shiai 2	
Shiai 3	
Shiai 4	
Shiai 5	
Shiai 6	
Shiai 7	
Shiai 8	
Shiai 9	
Shiai 10	

Bijzondere verrichtingen	Datum en paraaf
5 worpen rechts en links (in een keer)	
2 renraku-waza/renroku-waza (in een keer)	
2 kaeshi-waza (in een keer)	
2 hikomi-waza's (in een keer)	
Eigen programma (laatste onderdeel examen)	

..... heeft op aan
 alle eisen van Shi-Sei Sport voldaan en is geslaagd voor zijn examen 2^e Kyu

Namens de examen commissie:

John Lut