

# 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 <sup>ste</sup> kyu (bruine band)	-	14 jaar
2 <sup>de</sup> kyu (blauwe band)	-	12 jaar
3 <sup>de</sup> kyu (groene band)	-	10 jaar
4 <sup>de</sup> kyu (oranje band)	-	8 jaar
5 <sup>de</sup> kyu (gele band)	-	6 jaar

Veel judoplezier,

John Lut

# Japanse woordenlijst

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

---

<sup>1</sup> Hier vallen de schouderworpen ook onder

<sup>2</sup> 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:**

**1<sup>e</sup> kyu (bruine 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.

<b>Groeten</b>	<b>Datum en paraaf</b>
Geknielde groet JBN	
Staande groet JBN	

<b>Judogi</b>	<b>Datum en paraaf</b>
Band correct knopen	

<b>Ukemi</b>	<b>Datum en paraaf</b>
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**

<b>Ashi-waza</b>	<b>Datum en paraaf</b>
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	
Sasae-tsuru-komi-ashi	
Ko-uchi-barai	
O-soto-garuma	
O-soto-otoshi	
Ko-soto-gake	
Ashi-guruma	

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

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

<b>Sutemi-waza</b>	<b>Datum en paraaf</b>
Sumi-geashi JBN	
Tomoe-nage JBN	
Yoko-tomoe-nage JBN	
Tani-otoshi JBN	
Yoko-otoshi	
Ura-nage	
O-uchi-makikomi	
Ko-uchi-makikomi	
O-soto-makikomi	
Soto-maikikomi	

### **Ne-waza**

<b>Osea-komi-waza</b>	<b>Datum en paraaf</b>
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	

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

<b>Ude-kansetsu-waza 15+</b>	<b>Datum en paraaf</b>
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	

<b>Ne-waza technieken</b>	<b>Datum en paraaf</b>
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	

<b>Shiai</b>	<b>Datum en paraaf</b>
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	

<b>Bijzondere verrichtingen</b>	<b>Datum en paraaf</b>
5 worpen rechts en links (in een keer)	
3 renraku-waza/renroku-waza (in een keer)	
3 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 1<sup>e</sup> Kyu

Namens de examen commissie:

John Lut