

Exameneisen Judo Shi-Sei

19-06-2015 , 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 2 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 10 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	→	werpstechnieken
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 indraaietechnieken, 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: Femke Ijzermans

Geboorte datum:

Telefoon nummer:

Start Datum: 19-06-2015

5^e kyu (gele 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	

Nage-waza

Ashi-waza	Datum en paraaf
O-soto-gari JBN	
De-ashi-barai JBN	
Ko-soto-gake	
O-soto-garuma	
O-soto-otoshi	

Koshi-waza	Datum en paraaf
O-goshi JBN	
Koshi-guruma JBN	
Uki-goshi	
Kubi-nage	

Te-waza	Datum en paraaf
Ippon-seoi-nage JBN	
Seoi-nage	

Ne-waza

Osea-komi-waza	Datum en paraaf
Kesa-gatame JBN	
Yoko-shio-gatame JBN	
Kami-shio-gatame JBN	
Mune-gatame	
Kata-Gatame	

Armklemmen 15+	Datum en paraaf
Juji-gatame JBN	
Ude-garami JBN	

Verwurgingen 11+	Datum en paraaf
Morote-jime JBN	
Okuri-eri-jime JBN	

Ne-waza technieken	Datum en paraaf
2 kanteltechnieken Uke bok JBN	
1 bevrijding uit kesa gatame	

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
Eigen programma (laatste onderdeel examen)	

..... heeft op aan alle eisen van

Shi-Sei Sport voldaan en is geslaagd voor zijn examen 5^e Kyu

Namens de examen commissie:

John Lut