

BLAUWE BAND

Voor de blauwe band dient men kennis te hebben van de voorgaande exameneisen; bij het afleggen wordt speciaal gelet op het goed uitvoeren van:

Staande technieken	Nage-no-kata.....	1 ^e serie
	Worpen in beweging:	
	Beenworpen.....	2 ^e , 5 ^e en 6 ^e
	Heupworpen.....	5 ^e , 8 ^e en 10 ^e
	Schouderworpen.....	1 ^e of 2 ^e
	Armworp.....	1 ^e
	Combinaties en overnames	

Grondtechnieken	Houdgrepen en bevrijding hieruit	
	Armklemmen met diverse toepassingen	
	Keer- en kanteltechnieken uit 3 posities.....	3x3
	Verwurgingen*.....	18
	Grondtechnieken in beweging	

*) Deze technieken gelden alleen voor senioren.

Overige eisen	Wedstrijdtermen 1 t/m 20
	Uchi-komi in 2 richtingen
	Instapmanieren
	Specialiteit
	Wedstrijd

• Gele slip	Staande technieken	Nage-no-kata.....	1 ^e serie
		Beenworpen.....	6 links
		Heupworpen.....	10 links
		Heupworp.....	10 ^e
		Worpen in beweging	
	Grondtechnieken	Toepassingen van armklemmen	
• Oranje slip	Staande technieken	Nage-no-kata.....	1 ^e serie
		Beenworpen.....	6 links
		Heupworpen.....	10 links
		Heupworp.....	10 ^e
		Worpen in beweging	
	Grondtechnieken	Toepassingen van armklemmen	
		Verwurgingen.....	11
		Passeertechnieken.....	3
• Groene slip	Staande technieken	Nage-no-kata.....	1 ^e en 2 ^e serie
		Beenworpen.....	7 links
		Heupworpen.....	10 links
		Heupworp.....	10 ^e
		Worpen in beweging	
	Grondtechnieken	Toepassingen van armklemmen	
		Verwurgingen.....	18
		Passeertechnieken.....	3
• Bruine slip	Staande technieken	Nage-no-kata.....	1 ^e en 2 ^e serie
		Beenworpen in beweging 2 ^e , 7 ^e , 1 ^e , 5 ^e , 3 ^e , 11 ^e , 6 ^e , 10 ^e	
	Grondtechnieken	- 6 oefeningen op de grond rondom Uke, naar aanleiding van het verdedigen van Uke.	
		- 3 keer- en kanteltechnieken vanuit praktische aanvallen.	