

GELE BAND

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

Staande technieken	Beenworpen	4
	Heupworpen.....	4
	Schouderworpen.....	2
	Armworpen.....	2
	Worpen in beweging.....	2
	Randori.....	20
Grondtechnieken	Houdgrepen.....	6
	Keer- en kanteltechnieken.....	3
	Armklemmen*.....	1 ^e serie
	Verwurgingen*.....	3

*) Deze technieken gelden alleen voor senioren.

Valtechnieken	Judorol links en rechts
	Val achterover
	Val links en rechts
	Val uit de 2 ^e armworp (is gewenst, niet verplicht)
Overige eisen	Wedstrijdtermen 1 t/m 6

• Oranje slip	Staande technieken	Beenworpen.....	5
		Heupworpen.....	5
		Schouderworpen.....	2
		Armworpen.....	2
	Grondtechnieken	Houdgrepen.....	6
		Keer- en kanteltechnieken.....	3
Valtechnieken	Val achterover met doorrollen		
• Groene slip	Staande technieken	Beenworpen.....	6
		Heupworpen.....	6
		Schouderworpen.....	2
		Armworpen.....	2
	Grondtechnieken	Houdgrepen.....	7
		Keer- en kanteltechnieken.....	3
Valtechnieken	Val achterover met doorrollen		
• Blauwe slip	Staande technieken	Beenworpen.....	6
		Heupworpen.....	6
		Schouderworpen.....	2
		Armworpen.....	2
	Grondtechnieken	Houdgrepen.....	8
		Keer- en kanteltechnieken.....	5
Valtechnieken	Val achterover met doorrollen		
• Bruine slip	Staande technieken	Beenworpen.....	6
		Heupworpen.....	6
		Schouderworpen.....	2
		Armworpen.....	2
		Sutemi's.....	1
	Grondtechnieken	Houdgrepen.....	8
Keer- en kanteltechnieken.....		5	
Valtechnieken	Val achterover met doorrollen		
		Val zijwaarts met doorrollen	