

GROENE BAND

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

Staaande technieken	Sutemi's.....	5
	Combinaties.....	5
	Overnames.....	5
	Worpen in beweging.....	8
Grondtechnieken	Keer- en kanteltechnieken uit 2 posities.....	2x4
	Armklemmen.....	1 ^e serie
	Armklemmen*.....	4 series
	Verwuringen*.....	11

*) Deze technieken gelden alleen voor senioren.

Overige eisen Wedstrijdtermen 1 t/m 16
 Uchi- komi
 * Wedstrijden

• Gele slip	Staaande technieken	Heupworpen.....	10 ^e
		Sutemi's.....	7
		Combinaties in beweging.....	1
		Overnames in beweging.....	3
		Variaties op de 1 ^e armklem.....	3
• Oranje slip	Staaande technieken	Heupworpen.....	10 ^e
		Sutemi's.....	7
		Combinaties in beweging.....	2
		Overnames in beweging.....	3
		Variaties op de 1 ^e armklem.....	5
• Blauwe slip	Staaande technieken	Heupworpen.....	10 ^e
		Schouderworpen.....	3 ^e
		Sutemi's.....	8
		Combinaties in beweging.....	5
		Overnames in beweging.....	5
	Grondtechnieken	Variaties op de 1 ^e armklem.....	5
		Variaties op de 2 ^e armklem.....	2
• Bruine slip	Staaande technieken	Heupworpen.....	10 ^e
		Schouderworpen.....	3 ^e
		Sutemi's.....	10
		Combinaties in beweging.....	5
		Overnames in beweging.....	5
	Grondtechnieken	Variaties op de 1 ^e armklem.....	5
		Variaties op de 2 ^e armklem.....	3
		Variaties op de 3 ^e armklem.....	3
		Variaties op de 4 ^e armklem.....	3