

ORANJE BAND

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

Staande technieken	Beenworpen.....	6
	Heupworpen.....	6
	Schouderworpen.....	2
	Armworpen.....	2
	Sutemi's.....	2
	Worpen in beweging.....	6
Grondtechnieken	Houdgrepen.....	8
	Keer- en kanteltechnieken.....	5
	Armklemmen*.....	2 series
	Verwurgingen*.....	7

*) Deze technieken gelden alleen voor senioren.

Valtechnieken	Val achterover met doorrollen
	Val zijwaarts met doorrollen
Overige eisen	Wedstrijdtermen 1 t/m 12
	Uchi- komi
	Staande judowedstrijd met wedstrijdregels

• Gele slip	Staande technieken	Beenworpen.....	6
		Heupworpen.....	7
		Schouderworpen.....	2
		Armworpen.....	2
		Sutemi's.....	2
		Houdgrepen.....	9
• Groene slip	Staande technieken	Beenworpen.....	6
		Heupworpen.....	8
		Schouderworpen.....	2
		Armworpen.....	2
		Sutemi's.....	2
		Combinaties.....	1
	Overnames.....	1	
	Grondtechnieken	Houdgrepen.....	9
• Blauwe slip	Staande technieken	Beenworpen.....	6
		Heupworpen.....	8
		Schouderworpen.....	2
		Armworpen.....	2
		Sutemi's.....	3
		Combinaties.....	2
		Overnames.....	2
	Grondtechnieken	Houdgrepen.....	10
• Bruine slip	Staande technieken	Beenworpen.....	6
		Heupworpen.....	8
		Schouderworpen.....	2
		Armworpen.....	2
		Sutemi's.....	4
		Combinaties.....	3
		Overnames.....	3
	Grondtechnieken	Houdgrepen.....	10