



Sportschool v. d. Heijden

EXAMENEISEN BLAUWE BAND

Naam Judoka:

Voldaan:	Oefeningen:	Aantekeningen:
	1e SERIE NAGE-NO-KATA bestaande uit:	
	- 2e armworp rechts	
	- 2e armworp links	
	- 1e schouderworp rechts	
	- 1e schouderworp links	
	- 3e schouderworp rechts	
	- 3e schouderworp links	
	IN BEWEGING:	
	- 2e, 5e, 6e beenworp	
	- 5e, 8e, 10e heupworp	
	- Schouderworp	
	- Armworp	
	NORMAAL	
	10e heupworp	
	10 sutemi's	
	Uchi-komi in 2 richtingen	
	3 instapmanieren	
	Specialiteit staande	
	Specialiteit in beweging	
	5 toepassingen op armklemmen uit 1e armklem	
	3 toepassingen op armklemmen uit 2e armklem	
	3 toepassingen op armklemmen uit 3e armklem	
	5 armklemmen uit bokstand	
	5 armklemmen uit houdgreep	
	5 armklemmen tussen de benen	
	10 houdgrepen	
	Bevrijdingen uit houdgrepen:	
	- 5 uit 1	
	- 3 uit 2	
	- 3 uit 3	
	- 3 uit 6	
	(18 verwurgingen)	
	3 keer en kanteltechnieken tussen de benen	
	3 keer en kanteltechnieken uit bokstand	
	3 keer en kanteltechnieken uit buikligging	
	Wedstrijdtermen	
	Wedstrijden	
	5 combinaties	
	5 overname's	