



Sportschool v. d. Heijden

EXAMENEISEN BRUINE 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	
	2e SERIE NAGE-NO-KATA bestaande uit:	
	- 1e heupworp rechts	
	- 1e heupworp links	
	- 5e heupworp rechts	
	- 5e heupworp links	
	- 8e heupworp rechts	
	- 8e heupworp links	
	3e SERIE NAGE-NO-KATA bestaande uit:	
	- 7e beenworp rechts	
	- 7e beenworp links	
	- 11e beenworp rechts	
	- 11e beenworp links	
	- 10e heupworp rechts	
	- 10e heupworp links	
	IN BEWEGING:	
	- 2e, 7e, 1e, 5e beenworp	
	- 3e, 11e, 6e, 10e beenworp	
	- 5e, 10e, 4e, 8e heupworp	
	- 1e en 10e sutemi	
	- schouderworp	
	- 1e armworp	
	NORMAAL	
	10e heupworp	
	10 sutemi's	
	Uchi-komi in 2 richtingen	
	3 instapmanieren	
	Specialiteit staande	
	Specialiteit in beweging	
	12 oefeningen rondom UKE n.a.v. verdedigen van UKE	
	Passeertechnieken	
	4 kanteltechnieken uit bokstand voor	
	4 kanteltechnieken uit bokstand naast	
	4 kanteltechnieken uit buikligging	
	4 kanteltechnieken tussen de benen	
	Armklemmen uit verschillende posities in actie	
	18 verwurgingen uit verschillende posities in actie	
	Houdgrepen in beweging	
	Bevrijdingen uit beweging	
	Wedstrijdtermen	
	Wedstrijden	
	10 combinaties	
	10 overname's	