



JV BARONIE

EXAMENEISEN JUDO

GROENE BAND

Voor de groene band dient men kennis te hebben van de *voorgaande exameneisen* en bij het afleggen wordt er speciaal gelet op het goed-uitvoeren van.

Aandachtspunten	Staande technieken	Sutemi's	5
		Combinaties	5
		Overnames	5
		Worpen in beweging	8
		Keer- en kanteltechnieken uit twee posities	2x4
	Grondtechnieken	Armklemmen	1 ^e serie
		Armklemmen	4 series (alleen voor senioren)
		Verwurgingen	11 (alleen voor senioren)
	Overige eisen	Wedstrijdtermen 1 t/m 16	
		Uchi- komi	
Wedstrijden			
<hr/>			
Gele slip	Staande technieken	Heupworpen	10 ^e
		Sutemi's	7
		Combinaties in beweging	1
		Overnames in beweging	3
	Grondtechnieken	Variaties op de 1 ^e armklem	3
		<hr/>	
Oranje slip	Staande technieken	Heupworpen	10 ^e
		Sutemi's	7
		Combinaties in beweging	2
		Overnames in beweging	3
	Grondtechnieken	Variaties op de 1 ^e armklem	5
		<hr/>	
Blaauwe slip	Staande 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
		<hr/>	
Bruine slip	Staande 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
		<hr/>	