



JV BARONIE

EXAMENEISEN JUDO

BRUINE BAND

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

<i>Aandachtspunten</i>	Staande technieken		
	<i>worpen in beweging</i>	Nage-no-kata	1 ^e 2 ^e en 3 ^e serie
		Beenworpen	2 ^e , 7 ^e , 1 ^e , 5 ^e , 3 ^e , 11 ^e , 6 ^e , 10 ^e
		Heupworpen	4 ^e , 8 ^e 5 ^e en 10 ^e
		Schouderworpen	2 ^e
		Armworp	2 ^e
		Sutemi's	10
		Combinaties in beweging	10
		Overnames in beweging	10
	Grondtechnieken	<ul style="list-style-type: none">• Oefeningen rondom Uke naar aanleiding van het verdedigen van Uke• 4 keer- en kanteltechnieken uit 4 posities• Passeertechnieken• Uit verschillende posities armklemmen, verwurgingen, houdgrepen en bevrijden uit houdgrepen toepassen	12 4x4 3
	Overige eisen	Wedstrijdtermen 1 t/m 25 Uchi- komi in 2 richtingen Instapmanieren Specialiteit Wedstrijden	 3