



Geel (5^e Kyu) – Cijfers minimaal een 6 (techniek en Japanse nomenclatuur)

Naam Judoka:

Leeftijd (11+ of jonger):

Datum examen:

Tachi Waza

Techniek	Cijfer rechts	Cijfer links	Opmerkingen
Ukemi Waza			
Judorol voorover			
Judorol achterover			
O Soto Gari			
Ippon Seoi Nage			
O Goshi			
Koshi Guruma			
De Ashi Barai			

Ne Waza

Techniek	Cijfer rechts	Cijfer links	Opmerkingen
Kese Gatame			
Yoko Shiho Gatame			
Kami Shiho Gatame			
Ude Hishigi Juji Gatame (11+) Arm tussen benen			
Ude Garami (11+) Matje vlechten			
Kata Juji Jime (11+) Vingers/duim			
Nani Juji Jime (11+) Duim/duim			
Uke elleboog knie Kanteltechniek voorkant			
Uke elleboog knie Kanteltechniek zijkant			

Resultaat

Geslaagd voor gele band: Ja/Nee (doorhalen wat niet van toepassing is)



Oranje (4^e Kyu) – Cijfers minimaal een 6 (techniek en Japanse nomenclatuur)

Naam Judoka:

Leeftijd (11+ of jonger):

Datum examen:

Tachi Waza

Techniek	Cijfer rechts	Cijfer links	Opmerkingen
Ukemi Waza			
Judorol voorover			
Judorol achterover			
O Soto Gari			
De Ashi Barai			
Hiza Guruma			
Koshi Guruma			
O Goshi			
Ippon Seoi Nage			
Tomoe Nage (11+)			

Ne Waza

Techniek	Cijfer rechts	Cijfer links	Opmerkingen
Kese Gatame			
Yoko Shiho Gatame			
Kami Shiho Gatame			
Eén bevrijding uit houdgreep			
Ude Hishigi Juji Gatame (11+)			
Arm tussen benen			
Ude Garami (11+)			
Matje vlechten			
Ude Gatame (11+)			
Potje boven vuur			
Kata Juji Jime (11+)			
Vingers/duim			
Nani Juji Jime (11+)			
Duim/duim			
Hadaka Jime (11+)			
Arm onder keel			
Okuri Eri Jime (11+)			
Jas naar beneden trekken			
Uke elleboog knie			
Kanteltechniek 1			
Uke elleboog knie			
Kanteltechniek 2			
Uke buik, kanteltechniek 1			
Uke buik, kanteltechniek 2			

Resultaat

Geslaagd voor oranje band: Ja/Nee (doorhalen wat niet van toepassing is)



Groen (3^e Kyu) – Cijfers minimaal een 6 (techniek en Japanse nomenclatuur)

Naam Judoka:

Leeftijd (11+ of jonger):

Datum examen:

Tachi Waza

Techniek	Cijfer rechts	Cijfer links	Opmerkingen
Ukemi Waza			
Judorol voorover			
Judorol achterover			
Val voorover			
O Soto Gari			
De Ashi Barai			
O Uchi Gari			
Hiza Guruma			
Okuri Ashi Barai			
Ko Uchi Gari			
Koshi Guruma			
O Goshi			
Harai Goshi			
Ippon Seoi Nage			
Tai Otoshi			
Tomoe Nage (11+)			
Tani Otoshi (11+)			
Combinatie 1			
Overname 1			



Ne Waza

Techniek	Cijfer rechts	Cijfer links	Opmerkingen
Kese Gatame			
Yoko Shiho Gatame			
Kami Shiho Gatame			
Tate Shiho Gatame			
Eén bevrijding uit houdgreep			
Ude Hishigi Juji Gatame (11+) Arm tussen benen			
Ude Garami (11+) Matje vlechten			
Hiza Gatame (11+) Arm steun, breken met knie			
Ude Gatame (11+) Potje boven vuur			
Kata Juji Jime (11+) Vingers/duim			
Nani Juji Jime (11+) Duim/duim			
Gyaku Juji Jime (11+) Vingers/vingers			
Hadaka Jime (11+) Arm onder keel			
Okuri Eri Jime (11+) Jas naar beneden trekken			
Morote Jime (11+) Bernd			
Uke rug, Tori tussen knie Passeertechniek 1			
Uke rug, Tori tussen knie Passeertechniek 2			
Uke elleboog knie Kanteltechniek 1			
Uke elleboog knie Kanteltechniek 2			
Uke buik, kanteltechniek 1			
Uke buik, kanteltechniek 2			

Resultaat

Geslaagd voor groene band: Ja/Nee (doorhalen wat niet van toepassing is)



Blauw (2^e Kyu) – Cijfers minimaal een 7 (techniek en Japanse nomenclatuur)

Naam Judoka:

Leeftijd (11+ of jonger):

Datum examen:

Tachi Waza

Techniek	Cijfer rechts	Cijfer links	Opmerkingen
Ukemi Waza			
Judorol voorover			
Judorol achterover			
Val voorover			
O Soto Gari			
De Ashi Barai			
O Uchi Gari			
Hiza Guruma			
Okuri Ashi Barai			
Ko Uchi Gari			
O Uchi Barai			
Koshi Guruma			
O Goshi			
Harai Goshi			
Tsuri Komi Goshi			
Ippon Seoi Nage			
Morote Seoi Nage			
Tai Otoshi			
Tomoe Nage (11+)			
Tani Otoshi (11+)			
Combinatie 1			
Combinatie 2			
Overname 1			
Overname 2			



Ne Waza

Techniek	Cijfer rechts	Cijfer links	Opmerkingen
Kese Gatame			
Yoko Shiho Gatame			
Kami Shiho Gatame			
Tate Shiho Gatame			
Drie bevrijding uit houdgreep			
Ude Hishigi Juji Gatame (11+) Arm tussen benen			
Ude Garami (11+) Matje vlechten			
Hiza Gatame (11+) Arm steun, breken met knie			
Ude Gatame (11+) Potje boven vuur			
Waki Gatame (11+) Uke buik, arm insluit en klem			
Kata Juji Jime (11+) Vingers/duim			
Nani Juji Jime (11+) Duim/duim			
Gyaku Juji Jime (11+) Vingers/vingers			
Hadaka Jime (11+) Arm onder keel			
Okuri Eri Jime (11+) Jas naar beneden trekken			
Morote Jime (11+) Bernd			
Sankaku Jime (11+) Driehoekswurging			
Uke rug, Tori tussen knie Passeertechniek 1			
Uke rug, Tori tussen knie Passeertechniek 2			
Uke elleboog knie Kanteltechniek 1			
Uke elleboog knie Kanteltechniek 2			
Uke buik, kanteltechniek 1			
Uke buik, kanteltechniek 2			
Tori op elleboog, Uke valt aan 1			
Tori op elleboog, Uke valt aan 2			

Resultaat

Geslaagd voor blauwe band: Ja/Nee (doorhalen wat niet van toepassing is)



Bruin (1^e Kyu) – Cijfers minimaal een 8 (techniek en Japanse nomenclatuur)

Naam Judoka:

Leeftijd (11+ of jonger):

Datum examen:

Tachi Waza

Techniek	Cijfer rechts	Cijfer links	Opmerkingen
Ukemi Waza			
Judorol voorover			
Judorol achterover			
Val voorover			
O Soto Gari			
De Ashi Barai			
O Uchi Gari			
Hiza Guruma			
Okuri Ashi Barai			
Ko Uchi Gari			
O Uchi Barai			
Koshi Guruma			
O Goshi			
Harai Goshi			
Tsuri Komi Goshi			
Uchi Mata			
Ippon Seoi Nage			
Morote Seoi Nage			
Tai Otoshi			
Tomoe Nage (11+)			
Tani Otoshi (11+)			
Yoko Tomoe Nage (11+)			
Sumi Gaeshi (11+)			
Combinatie 1			
Combinatie 2			
Combinatie 3			
Overname 1			
Overname 2			
Overname 3			
Hikkomi Waza 1			



Ne Waza

Techniek	Cijfer rechts	Cijfer links	Opmerkingen
Kese Gatame			
Yoko Shiho Gatame			
Kami Shiho Gatame			
Tate Shiho Gatame			
Drie bevrijding uit houdgreep			
Ude Hishigi Juji Gatame (11+) Arm tussen benen			
Ude Garami (11+) Matje vlechten			
Hiza Gatame (11+) Arm steun, breken met knie			
Ude Gatame (11+) Potje boven vuur			
Waki Gatame (11+) Uke buik, arm insluit en klem			
Kata Juji Jime (11+) Vingers/duim			
Nani Juji Jime (11+) Duim/duim			
Gyaku Juji Jime (11+) Vingers/vingers			
Hadaka Jime (11+) Arm onder keel			
Okuri Eri Jime (11+) Jas naar beneden trekken			
Morote Jime (11+) Bernd			
Sankaku Jime (11+) Driehoekswurging			
Uke rug, Tori tussen knie Passeertechniek 1			
Uke rug, Tori tussen knie Passeertechniek 2			
Uke elleboog knie Kanteltechniek 1			
Uke elleboog knie Kanteltechniek 2			
Tori rug, Uke tussen knie Kanteltechniek 1			
Tori rug, Uke tussen knie Kanteltechniek 2			
Uke buik, kanteltechniek 1			
Uke buik, kanteltechniek 2			
Tori op elleboog, Uke valt aan 1			
Tori op elleboog, Uke valt aan 2			



Nage No Kata

Serie:	Cijfer rechts	Cijfer links	Opmerkingen
Worp 1			
Worp 2			
Worp 3			

Resultaat

Geslaagd voor bruine band: Ja/Nee (doorhalen wat niet van toepassing is)