

Judoclub Paddepad

Exameneisen voor de **blauwe band /2^e Kyu**

Worpen – in het Japans nage-waza (klik op de links voor voorbeelden op YouTube)

- [harai-goshi](#)
- [morote-seoi-nage](#)
- [yoko-otoshi](#)
- [uchi-mata](#)
- [tomoe-nage](#)

Houdgrepen – in het Japans osae-komi-waza

- houdgrepen aanleggen, veranderen naar andere houdgrepen en eruit bevrijden in randori (oefenwedstrijd) stijl

Grondwerk – in het Japans ne-waza

- kantelen wanneer je partner op z'n buik ligt (2 verschillende kanteltechnieken)
- hikikomi-waza, 1 techniek

Armklemmen en verwurgingen – in het Japans kansetsu-waza en jime-waza

- Armklem: [ude-garami](#) (alleen bij 16+ jaar!)
- 6 [verwurgingen](#) (alleen 12+ jaar!)

Valbreken – in het Japans ukemi-waza

- judorol met goed opstaan
- judorol na sprong

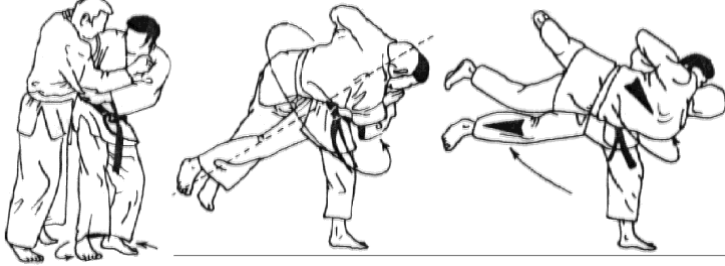
Extra dingen die je moet kunnen of weten

- Alle technieken van voorgaande kyu's / banden
- Kennen Japanse namen van alle technieken
- Voor blauwe band moet je minimaal 11 jaar zijn
- Bekijk ook eens de [judo encyclopedie](#) met veel voorbeelden

Judoclub Paddepad

Exameneisen voor de **blauwe band** /2^e Kyu

harai-goshi



morote-seoi-nage



yoko-otoshi



uchi-mata



tomoe-nage

