

# Judoclub Paddepad

## Exameneisen voor de **bruine band /1<sup>e</sup> Kyu**

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

- [oshiro-goshi](#)
- [ko-uchi-maki-komi](#)
- [hane-goshi](#)
- [sode-tsuru-komi-goshi](#)
- [sasae-tsuru-komi-ashi](#)

Houdgrepen – in het Japans osae-komi-waza

- Je laat een houdgrepenserie zien, waarbij je van de ene naar de andere houdgreep gaat als logisch antwoord op de reactie die je partner (uke) geeft

Grondwerk - in het Japans ne-waza

- Aanval overnemen [als je zelf bok zit](#) en je wordt aangevallen door je partner (2 verschillende kanteltechnieken)
- [hikikomi-waza](#), 2 technieken

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

- Armklem: [ude-hishigi-ude-gatame](#) (vanaf 16 jaar!)
- 2 [sankaku-jime](#) driehoekverwurgingen (vanaf 12 jaar!)

Valbreken – in het Japans ukemi-waza

- (bijna) vrije val
- Judorol over 3 liggende personen

Extra dingen die je moet kunnen of weten

- Alle technieken van voorgaande kyu's / banden
- Eigen programma met: 10 worpen, overname(s), combinatie(s), hikikomi-waza, houdgrepen, armklemmen en verwurgingen
- Voor bruine band moet je minimaal 12 jaar zijn
- Bekijk ook eens de [judo encyclopedie](#) met veel voorbeelden

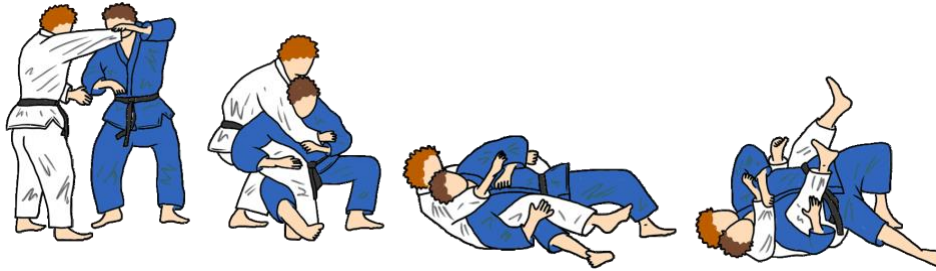
# Judo club Paddepad

## Exameneisen voor de bruine band /1<sup>e</sup> Kyu

### oshiro-goshi



### ko-uchi-maki-komi



### hane-goshi



### sode-tsuri-komi-goshi



### sasae-tsuri-komi-ashi

