

Judoclub Paddepad

Exameneisen voor de gele band /5^e Kyu

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

- [o-goshi](#)
- [koshi-guruma](#)
- [ippon-seoi-nage](#)
- [de-ashi-barai](#)
- [o-soto-gari](#)

Houdgrepen – in het Japans osae-komi-waza

- [kesa-gatame](#)
- [kami-shiho-gatame](#)
- [yoko-shiho-gatame](#)
- [tate-shiho-gatame](#)
- [2 bevrijdingen](#) op zelfgekozen houdgrepen

Grondwerk - in het Japans ne-waza

- Kantelen waarbij je [partner in bok](#) stand zit (2 verschillende kanteltechnieken)

Valbreken – in het Japans ukemi-waza

- Achterwaarts over lage bok
- Achterwaarts + doorrollen

Extra dingen die je moet kunnen of weten

- [Bandknopen](#)
- Judo basispakking – in het Japans de basis kumi-kata
- Minstens 2 worpen ook links laten zien
- Japanse namen kennen van de worpen en houdgrepen
- Bekijk ook eens de [judo encyclopedie](#) met veel voorbeelden

Judo club Paddepad

Exameneisen voor de gele band /5^e Kyu

o-goshi



koshi-guruma



ippon-seoi-nage



de-ashi-barai



o-soto-gari

