

Judoclub Paddepad

Exameneisen voor de **oranje band /4^e Kyu**

Worpen – in het Japans nage-waza (met links naar YouTube)

- [o-uchi-gari](#)
- [ko-uchi-gari](#)
- [hiza-guruma](#)
- [uki-goshi](#)

Houdgrepen – in het Japans osae-komi-waza (met links naar YouTube)

- [kata-gatame](#)
- [4 bevrijdingen](#) op zelfgekozen houdgrepen

Grondwerk - in het Japans ne-waza

- Kantelen van je partner, [waarbij je zelf op je rug ligt](#) (2 verschillende kanteltechnieken)

Verwurgingen - in het Japans jime-waza

- 2 [verwurgingen](#) (vanaf 12 jaar!)

Valbreken – in het Japans ukemi-waza

- Achterwaarts over hoge bok
- Voorwaartse judorol

Extra dingen die je moet kunnen of weten

- Alle technieken van voorgaande kyu (dus alles wat je voor gele band moest kunnen)
- Alle worpen en houdgrepen ook links
- Alle worpen uit beweging
- Bekijk ook eens de [judo encyclopedie](#) met veel voorbeelden

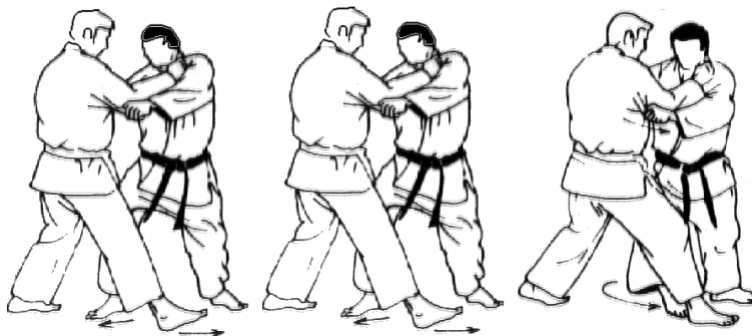
Judoclub Paddepad

Exameneisen voor de **oranje band /4^e Kyu**

o-uchi-gari



ko-uchi-gari



hiza-guruma

HIZA-GURUMA



uki-goshi

