



## Exameneisen Judo Ryu Mackaay

|  | Gele band  | Oranje band  | Groene Band  | Blauwe Band  | Bruine Band  |
|--|--|--|--|--|--|
| <b>Tachi-waza (staande technieken)</b>   |  |  |  |  |  |
| <b>Heupworpen</b>  | 1. O-Goshi<br>2. Koshi-guruma  | 1. Harai-goshi   | 1. Uchi-mata<br>2. Tsuru komi goshi  | 1. Ushiro-goshi  | 1. Utsuri-goshi  |
| <b>Beenworpen</b>  | 1. O-soto-gari<br>2. O-uchi-gari   | 1. Ko-uchi-gari  | 1. Hiza-guruma<br>2. De-ashi-barai   | 1. Sasae-tsurikomi-ashi<br>2. Ko-soto-gari<br>3. O- en Ko-uchi-barai | 1. Okuri-ashi-barai  |
| <b>Schouderworpen</b>  | 1. Ippon-seoi-nage   | 1. Morote-seoi-nage  |  | 1. Kata-guruma   |  |
| <b>Armworpen</b>   |  | 1. Tai-otoshi  |  |  | 1. Sukui-nage  |
| <b>Opofferings-worpen</b>  |  | 1. Tani-otoshi   | 1. Tomoe-nage<br>2. Yoko-tomoe-nage  |  | 1. Maki-komi<br>2. Yoko-otoshi<br>(3. Sumi-gaeshi)             |
| <b>Ne-waza (grondtechnieken)</b>   |  |  |  |  |  |
| <b>Houdgrepen</b><br>Uitvoeren vanuit een kanteltechniek en vervolgen met een bevrijding | 1. Kesa-gatame<br>2. Yoko-shiho-gatame   | 1. Tate-shio-gatame<br>2. Kami-shiho-gatame<br>3. Variaties van alle houdgrepen<br>Houdgrepen combineren zonder de controle te verliezen | Minimaal 10 houdgrepen in combinatie met elkaar uitgevoerd zonder de controle te verliezen |  |  |
| <b>Armkleppen</b><br>Uitvoeren vanuit een judo situatie                                  |  |  | 1. Vier armkleppen: Juji-gatame, Ude-garami, Ude-gatame + variaties                        | 1. Armkleppen (6)  | 1. Armkleppen(8)   |
| <b>Verwuringen</b><br>Uitvoeren vanuit een judo situatie                                 |  | 1. Twee verwuringen<br>2. Één Sankaku (min. 10 jaar)   | 1. Verwuring (4)<br>2. Sankaku (2)   | 1. Verwuring (6)<br>2. Sankaku (3)                                   | 1. Verwuringen(8)<br>2. Sankaku (4)                            |
| <b>Diversen</b>  |  |  |  |  |  |
|  | 1. Valbreken<br>- voorwaartse judorol<br>- rugwaartse val<br>- zijwaartse val<br>- rol achterover<br>2. Één passeertechniek; vanuit staande worp<br>3. Één combinatie<br>4. Één overname | 1. Passeertechniek (2)<br>2. Combinatie (2)<br>3. Overname (2)   | 1. Passeertechniek(3)<br>2. Combinatie (3)<br>3. Overname (3)                              | 1. Passeertechniek (4)<br>2. Combinatie (4)<br>3. Overname (4)       | 1. Passeertechniek (5)<br>2. Combinatie (5)<br>3. Overname (5) |