



	Gele band	Oranje band	Groene Band	Blauwe Band	Bruine Band
Exameneisen	Tachi-waza (staande technieken)				
Heupworpen	1. O-Goshi 2. Koshi-guruma	1. Harai-goshi	1. Uchi-mata 2. Tsuru komi goshi	1. Ushiro-goshi	1. Utsuri-goshi
Beenworpen	1. O-soto-gari 2. O-uchi-gari	1. Ko-uchi-gari	1. Hiza-guruma 2. De-ashi-barai 3. Ko-soto-gari	1. Sasae-tsurikomi-ashi 2. O- en Ko-uchi-barai	1. Okuri-ashi-barai
Schouderworpen	1. Ippon-seoi-nage	1. Morote-seoi-nage		1. Kata-guruma	
Armworpen		1. Tai-otoshi			1. Sukui-nage
Opofferings-worpen		1. Tani-otoshi	1. Tomoe-nage	1. Yoko-tomoe-nage	1. Maki-komi 2. Yoko-otoshi (3. Sumi-gaeshi)
Ne-waza (grondtechnieken)					
Houdgrepen Uitvoeren vanuit een kanteltechniek en vervolgen met een bevrijding	1. Kesa-gatame 2. Yoko-shiho-gatame	1. Tate-shio-gatame 2. Kami-shiho-gatame 3. Variaties van alle houdgrepen Houdgrepen combineren zonder de controle te verliezen	Minimaal 10 houdgrepen in combinatie met elkaar uitgevoerd zonder de controle te verliezen		
Armklemmen (vanaf 15 jaar) Uitvoeren vanuit een judo situatie			1. Vier armklemmen: Juji-gatame, Ude-garami, Ude-gatame + variaties	1. Armklemmen (6)	1. Armklemmen (8)
Verwurgingen Uitvoeren vanuit een judo situatie		1. Twee verwurgingen 2. Één Sankaku (min. 10 jaar)	1. Verwurging (4) 2. Sankaku (2)	1. Verwurging (6) 2. Sankaku (3)	1. Verwurgingen (8) 2. Sankaku (4)
Diversen					
Diversen	1. Band knopen 2. Valbreken - voorwaartse judorol - rugwaartse val - zijwaartse val - rol achterover 3. Één passeertechniek; vanuit staande worp 4. Één combinatie 5. Één overname	1. Passeertechniek (2) 2. Combinatie (2) 3. Overname (2)	1. Passeertechniek(3) 2. Combinatie (3) 3. Overname (3)	1. Passeertechniek (4) 2. Combinatie (4) 3. Overname (4)	1. Passeertechniek (5) 2. Combinatie (5) 3. Overname (5)