

Budowazasport examen vragen judo

Cijfer

Betreft: **vragen voor 1^e gele slip** max 12 min

Valbreken: voorwaartse rol achterwaartse rol zijwaartse val

Bewegen op de grond: Ebi 1 richting

Worpen:

O-soto-gari

O-uchi gari

O-goshi

Ippon seoi nage (spierbal worp)

Newaza

Houdgrepen 4 posities

Kantel technieken uke bokje Tori zijkant Uke 3x

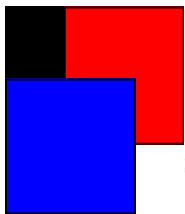
Keer technieken uke buik tori zijkant uke 2x

Examen vragen

Naam Kandidaat:

Geslaagd :

Herexamen voor:



Budowazasport examen vragen judo

Cijfer

Betreft: **vragen voor 2^e gele slip** max 12 min

Valbreken: voorwaartse rol achterwaartse rol zijwaartse val

Bewegen op de grond: Ebi 1 richting

Worpen:

O-soto-gari

O-uchi gari

O-goshi (grote heupworp)

Uke-goshi (kleine heupworp)

Ippon seoi nage (spierbal worp)

Newaza

Houdgrepen 4 posities

Kantel technieken uke bokje Tori zijkant Uke 3x

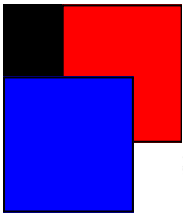
Keer technieken uke buik tori zijkant uke 3x

Examen vragen

Naam Kandidaat:

Geslaagd :

Herexamen voor:



Budowazasport examen vragen judo

Cijfer

Betreft: **vragen voor gele band** max 15 min

Valbreken: voorwaartse rol achterwaartse rol zijwaartse val combinatie val

Bewegen op de grond: Ebi 2 richtingen

Worpen: uit beweging

O-soto-gari

O-uchi gari

O-goshi (grote heupworp)

Uke-goshi (kleine heupworp)

Goshi garuma

Ippon seoi nage (spierbal worp)

Newaza

Houdgrepen 4 posities

Kantel technieken uke bokje Tori zijkant Uke 4x

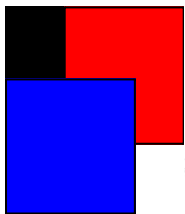
Keer technieken uke buik tori zijkant uke 4x

Examen vragen

Naam Kandidaat:

Geslaagd :

Herexamen voor:



Budowazasport examen vragen judo

Cijfer

Betreft: **vragen voor gele band 1^e oranje slip** max 18 min

Valbreken: voorwaartse rol achterwaartse rol zijwaartse val combinatie val

Bewegen op de grond: Ebi 2 richtingen

Worpen: uit beweging

O-soto-gari

O-uchi gari

De ashi barai voet weg vegen

O-goshi (grote heupworp)

Uke-goshi (kleine heupworp)

Goshi garuma

Ippon seoi nage (spierbal worp)

Morote seoi nage (schouderworp met de elleboog)

Newaza

Houdgrepen 6 posities

Kantel technieken uke bokje Tori zijkant Uke 7x

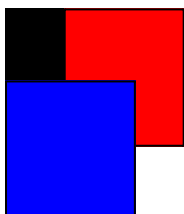
Keer technieken uke buik tori zijkant 3x

Examen vragen

Naam Kandidaat:

Geslaagd :

Herexamen voor:



Budowazasport examen vragen

judo

Cijfer

Betreft: **vragen voor gele band 2^e oranje slip** max 20 min

Valbreken: voorwaartse rol achterwaartse rol zijwaartse val combinatie val

Bewegen op de grond: Ebi 2 richtingen

Worpen: uit beweging

O-soto-gari links en rechts

O-uchi gari

Ko uchi gari

De ashi barai voet weg vegen

O-goshi (grote heupworp) links en rechts

Uke-goshi (kleine heupworp)

Goshi garuma

Ippon seoi nage (spierbal worp)

Morote seoi nage (schouderworp met de elleboog)

Newaza

Houdgrepen 6 posities

Kantel technieken uke bokje Tori zijkant Uke 7x

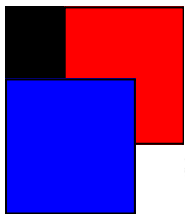
Keer technieken uke buik tori zijkant 3x

Examen vragen

Naam Kandidaat:

Geslaagd :

Herexamen voor:



Budowazasport examen vragen judo

Cijfer

Betreft: **vragen voor oranje band** max 25 min

Valbreken: voorwaartse rol achterwaartse rol zijwaartse val combinatie val

Bewegen op de grond: Ebi 2 richtingen

Worpen: uit beweging

O-soto-gari links en rechts

O-uchi gari

Ko uchi gari

De ashi barai voet weg vegen

O-goshi (grote heupworp) links en rechts

Uke-goshi (kleine heupworp)

Goshi garuma

Ippon seoi nage (spierbal worp)

Morote seoi nage (schouderworp met de elleboog)

Combineren

2x met inzet O-soto-gari

Overname

1x met inzet Heupworp (tani-otoshi)

Newaza

Houdgrepen 6 posities

Kantel technieken uke bokje Tori zijkant Uke 7x

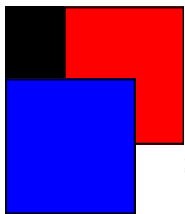
Keer technieken uke buik tori zijkant 3x

Examen vragen

Naam Kandidaat:

Geslaagd :

Herexamen voor:



Budowazasport examen vragen

judo

Cijfer

Betreft: **vragen voor oranje band 1^e groene slip** max 25 min

Valbreken: voorwaartse rol achterwaartse rol zijwaartse val combinatie val

Bewegen op de grond: Ebi 2 richtingen

Worpen: uit beweging

O-soto-gari links en rechts

O-uchi gari links en rechts

Ko uchi gari

De ashi barai voet weg vegen

O-goshi (grote heupworp) links en rechts

Uke-goshi (kleine heupworp) links en rechts

Goshi garuma

Ippon seoi nage (spierbal worp) links en rechts

Morote seoi nage (schouderworp met de elleboog)

Combineren

3x met inzet O-soto-gari

1x met inzet heupworp

Overname

2x met inzet Heupworp tani otoshi of wissel heup

1x met beenworp Osotogari

Newaza

Houdgrepen 6 posities

Arm klemmen 2x

Wurgingen 2x

Kantel technieken uke bokje Tori zijkant Uke 7x

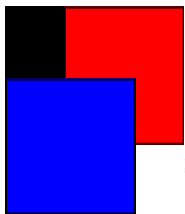
Keer technieken uke buik tori zijkant 3x

Examen vragen

Naam Kandidaat:

Geslaagd :

Herexamen voor:



Budowazasport examen vragen

judo

Cijfer

Betreft: **vragen voor oranje band 2^e groene slip** max 25 min

Valbreken: voorwaartse rol achterwaartse rol zijwaartse val combinatie val

Bewegen op de grond: Ebi 2 richtingen

Worpen: uit beweging

O-soto-gari links en rechts

O-uchi gari links en rechts

Ko uchi gari

De ashi barai voet weg vegen

Hiza garuma

O-goshi (grote heupworp) links en rechts

Uke-goshi (kleine heupworp) links en rechts

Goshi garuma

Kubi nage

Uchimata

Ippon seoi nage (spierbal worp) links en rechts

Morote seoi nage (schouderworp met de elleboog)

Combineren

3x met inzet O-soto-gari

1x met inzet heupworp

1x met inzet Schouderworp

Overname

2x met inzet Heupworp tani otoshi of wissel heup

1x met beenworp Osotogari

Newaza

Houdgrepen 6 posities

Armklemmen 2x

Wurging 2x

Kantel technieken uke bokje Tori zijkant Uke 7x

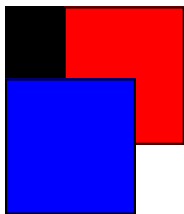
Keer technieken uke buik tori zijkant 3x

Examen vragen

Naam Kandidaat:

Geslaagd :

Herexamen voor:



Betreft: vragen voor groene band

Valbreken: voorwaartse rol achterwaartse rol zijwaartse val combinatie val links en rechts

Bewegen op de grond: Ebi 2 richtingen

Worpen: uit beweging

O-soto-gari links en rechts

O-uchi gari links en rechts

Ko uchi gari

De ashi barai voet weg vegen

Hiza garuma

Ko-soto gage

Sasai tsuri komi ashi

O-goshi (grote heupworp) links en rechts

Uke-goshi (kleine heupworp) links en rechts

Goshi garuma

Kubi nage

Harai goshi

Uchimata Heup versie en been versie

Ippon seoi nage (spierbal worp) links en rechts

Morote seoi nage (schouderworp met de elleboog)

Combineren

3x met inzet O-soto-gari

1x met inzet heupworp

1x met inzet Schouderworp

Overname

2x met inzet Heupworp tani otoshi of wissel heup

1x met beenworp Osotogari

Newaza

Houdgrepen 6 posities

Armklemmen 3x

Wurging 3x

Kantel technieken uke bokje Tori zijkant Uke 7x

Tori bok uke aanval van voor zijde

Tori bok Uke aanval zijkant

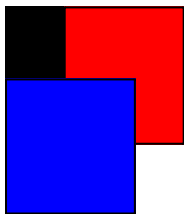
Keer technieken uke buik tori zijkant 3x

Examen vragen

Naam Kandidaat:

Geslaagd :

Herexamen voor:



Budowazasport examen vragen

judo

Cijfer

Betreft: **vragen voor groene band 1^e blauwe slip**

Valbreken: voorwaartse rol achterwaartse rol zijwaartse val combinatie val links en rechts

Bewegen op de grond: Ebi 2 richtingen

Worpen: uit beweging

O-soto-gari links en rechts

O-uchi gari links en rechts

Ko uchi gari

De ashi barai voet weg vegen

Hiza garuma

Ko-soto gage

Sasai tsuri komi ashi

O-goshi (grote heupworp) links en rechts

Uke-goshi (kleine heupworp) links en rechts

Goshi garuma

Kubi nage

Harai goshi

Uchimata Heup versie en been versie

Ippon seoi nage (spierbal worp) links en rechts

Morote seoi nage (schouderworp met de elleboog)

Kata garuma (brandweer greep)

Sutemi (eigen keuze)

Combineren

3x met inzet O-soto-gari

1x met inzet heupworp

1x met inzet Schouderworp

Overname

2x met inzet Heupworp tani otoshi of wissel heup

1x met beenworp O sotogari

Newaza

Houdgrepen 12 posities

Armklemmen 3x

Wurging 3x

Kantel technieken uke bokje Tori zijkant Uke 7x

Tori bok uke aanval van voor zijde

Tori bok Uke aanval zijkant

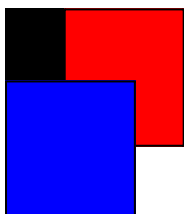
Keer technieken uke buik tori zijkant 3x

Examen vragen

Naam Kandidaat:

Geslaagd :

Herexamen voor:



Betreft: vragen voor groene band 2^e blauwe slip

Valbreken: voorwaartse rol achterwaartse rol zijwaartse val combinatie val links en rechts

Bewegen op de grond: Ebi 2 richtingen

Worpen: uit beweging

O-soto-gari links en rechts

O-uchi gari links en rechts

Ko uchi gari links en rechts

De ashi barai voet weg vegen

Hiza garuma

Ko-soto gage

Sasai tsuri komi ashi

O-goshi (grote heupworp) links en rechts

Uke-goshi (kleine heupworp) links en rechts

Goshi garuma

Kubi nage

Harai goshi

Uchimata Heup versie en been versie

Ippon seoi nage (spierbal worp) links en rechts

Morote seoi nage (schouderworp met de elleboog)

Kata garuma (brandweer greep)

Tai -otoshi

Ryu ashi dori

Sutemi : tani otoshi – sumi gaeshi

Combineren

3x met inzet O-soto-gari

2x met inzet heupworp

2x met inzet Schouderworp

Overname

2x met inzet Heupworp tani otoshi of wissel heup

2x met inzet beenworp O sotogari

1x met inzet schouderworp

Newaza

Houdgrepen 12 posities

Armklemmen 3x

Wurging 4x

Kantel technieken uke bokje Tori zijkant Uke 9x

Tori bok uke aanval van voor zijde

Tori bok Uke aanval zijkant

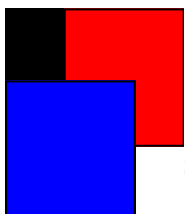
Keer technieken uke buik tori zijkant 3x

Examen vragen

Naam Kandidaat:

Geslaagd :

Herexamen voor:



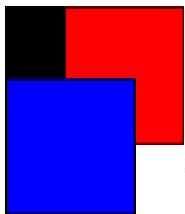
Budowzasport examen vragen judo

Cijfer

Betreft: **vragen voor Blauwe band** max 30 min

Examen vragen
Naam Kandidaat:
Geslaagd :

Herexamen voor:



Budowazasport examen vragen judo

Cijfer

Betreft : **Vragen voor rode band 1^e witte slip** max 10 min

Valbreken: voorwaartse rol achterwaartse rol zijwaartse val

Bewegen op de grond: Ebi 1 richting

Worpen:

Laat maar een paar worpen zien die je al weet

Newaza

Houdgrepen 4 posities

Kantel technieken uke bokje Tori zijkant Uke 3x

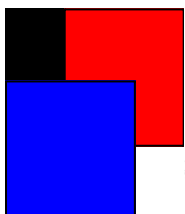
Keer technieken uke buik tori zijkant uke 2x

Examen vragen

Naam Kandidaat:

Geslaagd :

Herexamen voor:



Budowzasport examen vragen judo

Cijfer

Betreft : **Vragen voor rode band 2^e witte slip** max 10 min

Valbreken: voorwaartse rol achterwaartse rol zijwaartse val

Bewegen op de grond: Ebi 1 richting

Worpen:

Laat maar een paar worpen zien die je al weet.

O-soto-gari

Newaza

Houdgrepen 4 posities

Kantel technieken uke bokje Tori zijkant Uke 3x

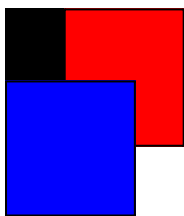
Keer technieken uke buik tori zijkant uke 2x

Examen vragen

Naam Kandidaat:

Geslaagd :

Herexamen voor:



Budowazasport examen vragen judo

Cijfer

Betreft : **Vragen voor witte band**

max 10 min

Valbreken: voorwaartse rol achterwaartse rol zijwaartse val

Bewegen op de grond: Ebi 1 richting

Worpen:

Laat maar een paar worpen zien die je al weet.

beenworp

Heupworp

Newaza

Houdgrepen 4 posities

Kantel technieken uke bokje Tori zijkant Uke 3x

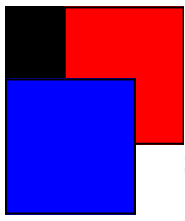
Keer technieken uke buik tori zijkant uke 2x

Examen vragen

Naam Kandidaat:

Geslaagd :

Herexamen voor:



Budowzasport examen vragen
judo

Cijfer

Betreft: vragen voor Blauwe band 1^e bruine Slip

Examen vragen
Naam Kandidaat:
Geslaagd :

Herexamen voor: