

Examen 1 streepje geel gordel Panda 9^{ste} kyu

Val technieken :

- Achterwaartse val (Ushiro Ukemi)
- Mae ukemi (plat vallen)
- Zempo kaiten (voorwaartse rol li en re)
- yoko ukemi (zijwaarts vallen li en re)

Kennismaking met de dieren uit het dierenparadijs

- Walvis
- Muizenval
- De poes
- De spin
- De leeuw
- De egel
- De vleermuis
- De aap
- De T-rex
- koala zittend
- de beer
- de garnaal
- de krokodil
- de pauw
- de schildpad
- de duizendpoot
- de flamingo
- de struisvogel

Voor het examen 3 dieren kunnen tonen, wat hun positie is (eigen keuze)

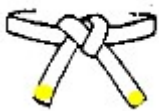
Karate :

- Hoe maak je een vuist?
- Stand : Kiba Dachi (paardrijderstand)
- Stoot : Oi tsuki

Randori ne waza :

- Ieder is zijn voorkeur dier en starten tegen over elkaar (moet wel een zittend dier zijn – geen dat recht op staat, zoals een T – rex, ...

Woordenschat : Tatami, sensei, dojo, gi



Examen 2 streepjes gele gordel Panda 8^{ste} kyu

Val technieken :

- Achterwaartse val (Ushiro Ukemi)
- Mae ukemi (plat vallen)
- Zempo kaiten (voorwaartse rol li en re)
- yoko ukemi (zijwaarts vallen li en re)

Intensiever vallen met spelletjes

How kan je de prooi vasthouden / verdedigen posities :

- Walvis greep
- Muizenval
- de leeuwen koning
- de zittende leeuw
- de slangengreep
- paard en ruiter
- koala zittend
- de berenklem
- de leeuwenklem
- de krokodilgreep
- de duizendpoot

voor examen randori ne waza, gebruik kunnen maken van één van deze grepen

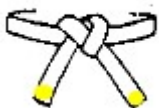
Karate :

- Stand : Kiba Dachi (paardrijderstand)
- Stoot : Oi tsuki – oi tsuki / gyaki tsuki
- Blokkering : age uke – gedan barai

Randori ne waza :

- Rug aan rug en winnen kan je enkel maar door : - paard / ruiter – koala greep en krokodillen greep (gedurende 3 seconden) zonder punten en zonder tijdslimiet

Woordenschat : Tatami, sensei, dojo, gi,



Examen 3 streepjes gele gordel Panda 7^{ste} kyu

Val technieken :

- Achterwaartse val (Ushiro Ukemi)
- **Achterwaartse zonder afslaan met rol**
- Mae ukemi (plat vallen)
- Zempo kaiten (voorwaartse rol li en re)
- **yoko ukemi met door rollen**
- yoko ukemi (zijwaarts vallen li en re)

Intensiever vallen met spelletjes – vallen is als iets waar je niet meer moet nadenken

Leren druk zetten op je prooi :

- Walvis en duizendpoot
- Liggende duizendpoot en beer
- liggende duizendpoot en pauw
- de pauw en de schildpad

voor examen randori ne waza

Karate :

- Stand : Kiba Dachi (paardrijderstand)- **zenketsu dachi**
- Stoot : Oi tsuki – **oi tsuki / gyaki tsuki**
- **Blokkering : age uke – gedan barai**
- **Trap techniek : mae geri**

Alles in verplaatsing uitvoeren

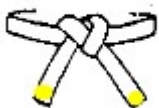
Jiu-jitsu :

- Hodoki : bevrijdingen
- **1 hand op 1 pols rechts op links**
- **2 handen op 1 pols**

Randori ne waza :

- Rug aan rug en winnen kan je enkel maar door : - paard / ruiter – koala greep en krokodillen greep (gedurende 3 seconden) zonder punten en zonder tijdslimiet
- **Één techniek uitvoeren (tijdens of na randori van druk zetten)**

Woordenschat : Tatami, sensei, dojo, gi,



Examen 4 streepjes gele gordel Panda 6^{ste} kyu

Val technieken :

- Achterwaartse val (Ushiro Ukemi)
- **Achterwaartse zonder afslaan met rol**
- Mae ukemi (plat vallen)
- Zempo kaiten (voorwaartse rol li en re)
- **yoko ukemi met door rollen**
- yoko ukemi (zijwaarts vallen li en re)

Intensiever vallen met spelletjes – vallen is als iets waar je niet meer moet nadenken

Judo :

- Kumi kata (leren vastnemen)
- Heupworp : o goshi
- Houdgreep : (hon) kesa gatame
- **beenworp : o soto gari**
- **uki goshi**
- **kuzure gatame**

Karate :

- Stand : Kiba Dachi (paardrijderstand)- **zenketsu dachi**
- Stoot : Oi tsuki – oi tsuki / gyaki tsuki
- Blokkering : age uke – gedan barai
- Trap techniek : mae geri **gedan / chudan / jodan**

Alles in verplaatsing uitvoeren

Jiu-jitsu :

- Hodoki : bevrijdingen
- 1 hand op 1 pols rechts op links
- **Vastpakken kraag met één hand**
- 2 handen op 1 pols
- **vastpakken kraag met 2 handen**

Randori ne waza :

- Rug aan rug en winnen kan je enkel maar door : - paard / ruiter – koala greep en krokodillen greep (gedurende 3 seconden) zonder punten en zonder tijdslimiet
- Één techniek uitvoeren (tijdens of na randori van druk zetten)
- **Controle houden met houdgreep**

Woordenschat : Tatami, sensei, dojo, gi,



Examen geel met 2 streepjes oranje gordel Panda

Val technieken :

- Achterwaartse val (Ushiro Ukemi)
- Achterwaartse zonder afslaan met rol
- Mae ukemi (plat vallen)
- Zempo kaiten (voorwaartse rol li en re)
- yoko ukemi met door rollen
- yoko ukemi (zijwaarts vallen li en re)

Intensiever vallen met spelletjes – vallen is als iets waar je niet meer moet nadenken

Judo :

Houdgrepen links en rechts uitvoeren van toepassing op de houdgrepen

- (hon) kesa gatame
- kuzure gesa gatame
- kata gatame

Beenworpen : maaïen buitenkant been uke

- o soto gari
- ko soto gari

Beenworpen : maaïen binnenkant been uke

- Ko Uchi gari
- O uchi gari

Heupworpen :

- O goshi
- tsuri goshi
- uke goshi

Karate : alles in verplaatsing kunnen uitvoeren

- Stand : Kiba Dachi (paardrijderstand)- zenketsu dachi
- Stoot : Oi tsuki – oi tsuki / gyaki tsuki
- Blokkering : age uke – gedan barai
- Trap techniek : mae geri gedan / chudan / jodan
- Kata : hei-an shodan de eerste deel

Jiu-jitsu :

Hodoki : bevrijdingen

- Eerste 5 aanvallen random attack enkel bevrijdingen, dus geen vuistaanvallen.

Randori ne waza :

- Rug aan rug / tegen over elkaar
- Controle houden met houdgreep

Woordenschat : Tatami, sensei, dojo, gi, maté, hajime, oto gani rei, migi, hidari, shihan



Examen gele oranje gordel Panda 1 streepje

Val technieken :

- Achterwaartse val (Ushiro Ukemi)
- Achterwaartse zonder afslaan met rol
- Mae ukemi (plat vallen)
- Zempo kaiten (voorwaartse rol li en re)
- yoko ukemi met door rollen
- yoko ukemi (zijwaarts vallen li en re)

Intensiever vallen met spelletjes – vallen is als iets waar je niet meer moet nadenken

Judo :

Houdgrepen links en rechts uitvoeren van toepassing op de houdgrepen

- (hon) kesa gatame
- kuzure gesa gatame
- kata gatame

Beenworpen : maaïen buitenkant been uke

- o soto gari
- ko soto gari

Beenworpen : maaïen binnenkant been uke

- Ko Uchi gari
- O uchi gari

Heupworpen :

- O goshi
- tsuri goshi
- uke goshi

Karate : alles in verplaatsing kunnen uitvoeren

- Stand : Kiba Dachi (paardrijderstand)- zenketsu dachi
- Stoot : Oi tsuki – oi tsuki / gyaki tsuki
- Blokkering : age uke – gedan barai
- Trap techniek : mae geri gedan / chudan / jodan
- Kata : hei-an shodan de eerste deel

Jiu-jitsu :

Hodoki : bevrijdingen

- Eerste 5 aanvallen random attack enkel bevrijdingen, dus geen vuistaanvallen.

Randori ne waza :

- Rug aan rug / tegen over elkaar
- Controle houden met houdgreep

Woordenschat : Tatami, sensei, dojo, gi, maté, hajime, oto gani rei, migi, hidari, shihan



Examen gele gordel Panda 5^{de} kyu

Val technieken :

- Achterwaartse val (Ushiro Ukemi)
- Achterwaartse zonder afslaan met rol
- Mae ukemi (plat vallen)
- Zempo kaiten (voorwaartse rol li en re)
- yoko ukemi met door rollen
- yoko ukemi (zijwaarts vallen li en re)

Intensiever vallen met spelletjes – vallen is als iets waar je niet meer moet nadenken

Dierenparadijs :

- examen 3 dieren kunnen tonen, wat hun positie is (eigen keuze)
- examen randori ne waza, gebruik kunnen maken van één van deze grepen (zie 8^{ste} kyu)
- leren druk zetten op uw prooi 1 greep tonen (zie 7ste kyu)

Judo :

- Kumi kata (leren vastnemen)
- Heupworp : o goshi
- Houdgreep : (hon) kesa gatame
- beenworp : o soto gari
- uki goshi
- kuzure gatame

Karate :

- Stand : Kiba Dachi (paardrijderstand)- zenketsu dachi
- Stoot : Oi tsuki – oi tsuki / gyaki tsuki
- Blokkering : age uke – gedan barai
- Trap techniek : mae geri gedan / chudan / jodan
- **Kata : hei-an shodan de eerste lijn (naar links en naar rechts)**

Alles in verplaatsing uitvoeren

Jiu-jitsu :

- Hodoki : bevrijdingen
- 1 hand op 1 pols rechts op links
- Vastpakken kraag met één hand
- 2 handen op 1 pols
- vastpakken kraag met 2 handen

Randori ne waza :

- Rug aan rug en winnen kan je enkel maar door : - paard / ruiter – koala greep en krokodillen greep (gedurende 3 seconden) zonder punten en zonder tijdslimiet
- Één techniek uitvoeren (tijdens of na randori van druk zetten)
- **Controle houden met houdgreep**

Woordenschat : Tatami, sensei, dojo, gi,



Examen geel met 3 streepjes oranje Panda



Val technieken :

- Achterwaartse val (Ushiro Ukemi)
- Achterwaartse zonder afslaan met rol
- Mae ukemi (plat vallen)
- Zempo kaiten (voorwaartse rol li en re)
- yoko ukemi met door rollen
- yoko ukemi (zijwaarts vallen li en re)

Judo :

Houdgrepen links en rechts uitvoeren van toepassing op de houdgrepen

- (hon) kesa gatame
- kuzure gesa gatame
- kata gatame

Beenworpen : maaien buitenkant been uke

- o soto gari
- ko soto gari

Beenworpen : maaien binnenkant been uke

- Ko Uchi gari
- O uchi gari

Heupworpen :

- O goshi
- tsuri goshi
- uke goshi

Karate : alles in verplaatsing kunnen uitvoeren

- Stand : Kiba Dachi (paardrijderstand) - zenketsu dachi
- Stoot : Oi tsuki – oi tsuki / gyaki tsuki / ren tsuki / tetsui uchi
- Blokkering : age uke – gedan barai / soto uke – ude uke / sokumen awase uke (X blok)
- Trap techniek : mae geri / mawashi geri / gedan / chudan / jodan
- Kata : hei-an shodan de eerste deel + terug komen (geen koketsu dachi)

Jiu-jitsu :

- 1^{ste} aanval stoot rechts : verdediging met linkervoet voor
- 2^{de} aanval stoot rechts : verdediging met rechtervoet voor
- 3^{de} aanval directe stoot links : verdediging met linkervoet voor

Hodoki : bevrijdingen

- Eerste 5 aanvallen random attack enkel bevrijdingen, wel met vuistaanvallen

Randori ne waza :

- Rug aan rug / tegen over elkaar
- Controle houden met houdgreep

Woordenschat : Tatami, sensei, dojo, gi, maté, hajime, oto gani rei, migi, hidari, shihan, obi, zori, domo arigato



Examen geel met 4 streepjes oranje Panda



Val technieken :

- Achterwaartse val (Ushiro Ukemi)
- Achterwaartse zonder afslaan met rol
- Mae ukemi (plat vallen)
- Zempo kaiten (voorwaartse rol li en re)
- yoko ukemi met door rollen
- yoko ukemi (zijwaarts vallen li en re)

Judo :

Houdgrepen links en rechts uitvoeren van toepassing op de houdgrepen

- (hon) kesa gatame
- kuzure gesa gatame
- kata gatame

Beenworpen : maaien buitenkant been uke

- o soto gari
- ko soto gari

Beenworpen : maaien binnenkant been uke

- Ko Uchi gari
- O uchi gari

Heupworpen :

- O goshi
- tsuri goshi
- uke goshi

Karate : alles in verplaatsing kunnen uitvoeren

- Stand : Kiba Dachi (paardrijderstand) - zenketsu dachi
- Stoot : Oi tsuki – oi tsuki / gyaki tsuki / ren tsuki / tetsui uchi
- Blokkering : age uke – gedan barai / soto uke – ude uke / sokumen awase uke (X blok)
- Trap techniek : mae geri / mawashi geri / gedan / chudan / jodan
- Kata : hei-an shodan volledig

Jiu-jitsu :

- 1^{ste} aanval stoot rechts : verdediging met linkervoet voor
- 2^{de} aanval stoot rechts : verdediging met rechtervoet voor
- 3^{de} aanval directe stoot links : verdediging met linkervoet voor

Hodoki : bevrijdingen

- Eerste 5 aanvallen random attack enkel bevrijdingen, wel met vuistaanvallen in competitie vorm (reactie snelheid, juist gekozen techniek, straat efficiëntie, kiai, shigo tai)

Randori ne waza :

- Rug aan rug / tegen over elkaar

Woordenschat : Tatami, sensei, dojo, gi, maté, hajime, oto gani rei, migi, hidari, shihan, obi, zori, domo arigato