

Examenstof gele gordel - oranje streepje

1. Woordjes

Stichter judo:	Jigoro Kano	1:	ichi
Zarai:	zittend groeten	2:	ni
Rit-zarai:	rechtstaand groeten	3:	san
Jime:	begin oefening	4:	yo
Maté:	einde oefening	5:	go
Migi:	rechts	6:	roku
Hidari:	links	7:	shichi
Dojo:	oefenzaal	8:	hachi
Tatami:	mat	9:	ku
Sensei:	meester	10:	ju
Kumi kata:	vastnemen van de partner		
Uchi-komi:	herhaalde malen een worp bij een partner inkomen		
Uke:	hij die de oefening ondergaat		
Tori:	hij die de oefening uitvoert		
Kyu:	graad		
Zesde kyu:	witte gordel		
Vijfde kyu:	gele gordel		
Vierde kyu:	oranje gordel		

Competitiewoordjes

Sore made:	einde gevecht		
Osae-komi:	begin houdgreep		
Osae-komi-toketa:	verlies houdgreep		
Osae-komi-ippou:	tegenstander lang genoeg vasthouden in een houdgreep om een ippou te krijgen.		
		Eerste shido:	lichte verwittiging
Yuko:	5 punten	Tweede shido:	verwittiging
Wazari:	7 punten	Derde shido:	zware verwittiging
Ippou:	10 punten	Hansoku-make:	uitsluiting

Ontleding woordjes worpen

Mai:	voorwaarts	O:	groot
Uchiro:	achterwaarts	Ko:	klein
Yoko:	zijwaarts	Soto:	buitenwaarts
Hiza:	knies	Barai:	wegvegen v/h been
Goshi:	heup	Gari:	wegmaaïen v/h been
Ashi:	voet	Uchi:	binnenwaarts

2. Valtechnieken

Uchiro ukemi: achterwaartse val

Yoko ukemi migi: zijwaartse val rechts

Yoko ukemi hidari: zijwaartse val links

Zempo kaiten migi: voorwaartse val rechts

Zempo kaiten hidari: voorwaartse val links

Mai ukemi: plankval

3. Worpen

Worpen links en rechts uit te voeren

Uki-Goshi: vlottende heupworp

O-Soto-Gari: grote buitenwaartse maaiworp

Sasae-Tsuri-Komi-Ashi: blokkeren van de voet al trekkend en oplichtend

Hiza-Guruma: knierad

De-Ashi-Barai: vegen van de vooruitkomende voet

Worpen rechts uit te voeren

O-Goshi: grote heupworp

Ippon-Soei-Nage: één punt over de rug werpen

Eri-Soei-Nage: rewers rug werpen

Morote-Soei-Nage: met twee handen rug werpen

Kochi-Guruma: heuprad

4. Houdgrepen

houdgrepen zonder controleverlies kunnen uitvoeren

Hon-Kesa-Gatame: fundamenteel flank houden

Kata-Gatame: schouder houden

Kuzure-Kesa-Gatame: variatie flank houden

Makura-Kesa-Gatame: hoofdkussen flank houden

Uchiro-Kesa-Gatame: achterwaarts flank houden

houdgrepen kunnen uitvoeren

Yoko-Shiho-Gatame: zijdelings 4 punten houden

Kuzure-Yoko-Shiho-Gatame: variatie zijdelings 4 punten houden

Kami-Shiho-Gatame: bovenop 4 punten houden

Kuzure-Kami-Shiho-Gatame: variatie zijdelings 4 punten houden

5. Bevrijdingen uit houdgrepen

6. Aanvallen en verdedigingen

5 aanvallen + 5 verdedigingen