DE LA CROES · SPORT EN SPEL

Judo examengids

Van witte band naar zwarte band: wat moet je kunnen op je volgende examen?

20 examens van witte band tot bruine band, met per examen een afvinklijst, de nieuwe technieken en judowoorden.

Voor jeugdjudoka's, ouders en volwassenen

Uitgave 2026 · delacroes.nl

WELKOM

Het judo-examen

Als je op judo zit, dan doe je meestal 2 keer per jaar examen. Je kunt steeds laten zien wat je allemaal in de judoles bijgeleerd hebt. Vaak komen dan ook vaders en moeders kijken. Dat maakt het allemaal best een beetje spannend, maar wel hartstikke leuk.

In dit boekje kun je lezen wat je allemaal moet weten voor het judo-examen. Het boekje is speciaal geschreven voor de jeugdjudoka's. Maar het is ook prima te gebruiken door oudere kinderen (-15 klasse) en door volwassenen. Zij moeten alleen iets sneller al armklemmen, verwurgingen en offerworpen laten zien.

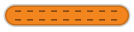
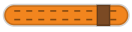
Je merkt het al, niet iedereen moet altijd precies hetzelfde weten voor het examen. Sommige kinderen gaan al op judo als ze 3 of 4 jaar zijn. Andere kinderen beginnen als ze wat ouder zijn. Je snapt natuurlijk dat een jongen of meisje van 4 jaar voor het eerste examen wat minder hoeft te weten dan een jongen of meisje van 10 of 11 jaar. Ook als je wedstrijdjudoka bent, moet je meer extra dingen laten zien bij je examen. Het is daarom belangrijk dat je aan jouw judoleraar vraagt wat je moet kunnen voor het examen. Dat zal best wel ongeveer hetzelfde zijn als in dit boekje staat. Maar soms is het iets meer, soms iets minder.

Op het judo-examen worden aan jou dingen gevraagd, die je dan zo goed mogelijk moet laten zien. Soms zal het je eigen judoleraar zijn die jou de vragen stelt, soms is dat een andere judoleraar. De judoleraar die jou dingen vraagt, gaat niet op zoek naar dingen die jij niet, of niet zo goed kunt. Hij of zij wil vooral weten wat jij wél goed kunt. Je moet op het examen dus vooral die dingen laten zien die je in de les goed hebt geoefend en waar je dus goed in bent.

DE ROUTE

Van witte band naar zwarte band

Met een judo-examen kun je meestal een slip of soms zelfs een hele nieuwe band halen. Hoe donkerder de kleur van de slip of band waarvoor je examen doet, hoe meer je moet weten. Iedereen die met judo begint, klein en groot, begint met de witte band. Voordat je examen mag doen voor de zwarte band zijn er heel wat kleurtjes te gaan.

1		Witte band met gele slip
2		Witte band met oranje slip
3		Witte band met groene slip
4		Witte band met blauwe slip
5		Witte band met bruine slip
6		Gele band
7		Gele band met oranje slip
8		Gele band met groene slip
9		Gele band met blauwe slip
10		Gele band met bruine slip
11		Oranje band
12		Oranje band met groene slip
13		Oranje band met blauwe slip
14		Oranje band met bruine slip
15		Groene band
16		Groene band met blauwe slip
17		Groene band met bruine slip
18		Blauwe band
19		Blauwe band met bruine slip
20		Bruine band
★		**Zwarte band (1e dan) · examen bij de JBN**

Een enkele keer komt het voor dat een judoka een slip overslaat. De judoleraar heeft al in de les gezien dat een judoka alles heel goed doet. Op het examen wordt deze judoka dan goed in de gaten gehouden. Als deze judoka een heel goed examen doet, dan zal deze judoka misschien een extra slip verdienen.

Vanaf de groene band zul je een uitnodiging voor het examen ontvangen. Omdat je op dat moment heel veel technieken moet kennen, is het niet meer vanzelfsprekend dat je examen doet.

Zo lees je de examenpagina's

Afvinklijst
Alles wat je minimaal moet laten zien. Vink af wat je al goed kunt.

Nieuw
Dit komt er bij dit examen bij.

Technieken
Nummer, Japanse naam en wat het betekent.

Judowoorden
Woorden die je moet kennen.

GOED OM TE WETEN

Waar let de judoleraar op?

Judo-etiquette

Het is een moeilijk woord voor de gedragsregels die er bij judo zijn. Zo moet je altijd, en dus zeker op het examen, met schone handen en voeten en kort geknipte nagels de mat op gaan. Je moet netjes groeten als je met iemand gaat judoën en ook na afloop netjes afgroeten. Als je iemand werpt, moet je hem of haar netjes vasthouden, zodat hij of zij een goede val kan maken. Dat allemaal heet dus: judo-etiquette.

Valbreken

Valbreken is heel belangrijk bij judo. Wie niet goed kan vallen, krijgt meer kans op blessures. Op het examen moet je laten zien dat je achterwaarts kunt valbreken. Ook moet je een mooie judorol kunnen maken.

De worpen

Er zijn heel veel verschillende worpen bij judo. Er zijn beenworpen, heupworpen, schouderworpen, armworpen en offerworpen. Hoe donkerder de kleur van de band of slip waarvoor je examen doet, hoe meer worpen je moet kunnen laten zien.

Houdgrepen

Het belangrijkste van een houdgreep is dat je de ander zo goed vasthoudt dat hij of zij er niet uit kan komen. Probeer dus ook als je verschillende houdgrepen laat zien, zonder los te laten van de ene naar de andere houdgreep te gaan. Dat valt best tegen als je vriendje die onder ligt goed tegenstribbelt. Probeer het maar eens bij een wedstrijdje tijdens de les.

Kanteltechnieken

Kanteltechnieken zijn heel belangrijk bij het judoën op de grond. Daarom moet je vanaf de groene slip iemand op een handige manier zo kunnen omdraaien dat je hem of haar daarna met een houdgreep vast kunt houden. Dus als je een kanteltechniek moet laten zien op het examen, probeer dan direct na de kanteling je vriendje in een houdgreep vast te krijgen.

Je kunt bijvoorbeeld iemand omkantelen die op zijn handen en knieën zit (bokje), of iemand die op de buik ligt, of iemand omkantelen waarbij je zelf op de rug ligt en de ander tussen je knieën zit. Posities noemen ze dat. Hoe donkerder de kleur van de band of slip waarvoor je examen doet, hoe meer kanteltechnieken uit verschillende posities je moet kunnen maken.

Algemene judokennis

Het kan gebeuren dat je op het examen, nadat je alles zo goed mogelijk hebt laten zien, nog een paar vragen moet beantwoorden. Dat kunnen bijvoorbeeld vragen zijn over die gekke Japanse woorden, over de judo-etiquette of over wedstrijdregeltjes. Op het cijferlijstje heet dat algemene judokennis.

↔ Over twee kanten judoën

Weet je dat je alle worpen en houdgrepen die je leert op 2 manieren kunt doen? Heb je een worp wel eens eerst over rechts en toen over links geprobeerd? In het begin hoef je dat nog niet gelijk te kunnen hoor. Maar oefen het wel in de les. Na de gele band moet je het ook steeds meer op het examen kunnen laten zien.

Bewegen moet

Heb je wel eens een voetballer gezien die op 1 plaats blijft staan en dan gaat wachten tot hij de bal krijgt? Nee hè. Ook bij judo werkt dat niet. Je moet heel veel bewegen om iemand te kunnen werpen of iemand in een houdgreep te krijgen. Meestal leer je een judoworp eerst uit stand. Maar daarna moet je de worp ook uit beweging kunnen maken. Het wordt dan wel iets moeilijker, want je moet dan alles precies op het goede moment doen. Na de gele band moet je ook op het examen steeds meer worpen in beweging laten zien.

Zo veel mogelijk of zo goed mogelijk?

De judoleraar bij wie je examen doet, kijkt naar heel veel dingen. De judoleraar houdt bijvoorbeeld in de gaten hoe je op de mat staat (rechtop of voorover), hoe je beweegt, hoe je iemand vasthoudt, hoe je indraait bij een worp, hoe je iemand uit balans trekt of duwt, hoe je iemand werpt en of je hem of haar daarbij tot het eind toe netjes vasthoudt en daarbij zelf ook nog goed in balans blijft.

Niet de hoeveelheid verschillende worpen, houdgrepen en kanteltechnieken is het belangrijkste op het examen, maar wel hoe goed je de technieken allemaal kunt. En als een worp niet in 1 keer lukt, dan doe je hem gewoon nog een keer en desnoods nog een keer, net zolang totdat de worp wel gelukt is.

Japanse termen

'Laat eens de sasae-tsuri-komi-ashi zowel migi als hidari in uchi-komi-vorm zien.' De wattè? Wat is dat voor een taaltje? Judo komt uit Japan. Dus alle worpen en houdgrepen hebben ook een Japanse naam. Gelukkig maar dat ze ook een nummer hebben. In het begin is dat veel makkelijker. Maar eigenlijk is de Japanse naam ook best leuk om te weten. Want de Japanse naam zegt meestal al hoe de worp of houdgreep moet.

Daarom staat in dit boekje achter het nummer van de worpen de Japanse naam, en ook de betekenis van het Japans. Zo leer je niet alleen judo ... maar ook nog eens Japans. Op het examen hoef je dat nog niet allemaal te weten hoor. Wel moet je al snel de betekenis van de veelvoorkomende judowoorden kennen. Bijvoorbeeld de woorden die een judoscheidsrechter gebruikt. In dit boekje staan bij elk examen een aantal judowoorden die je moet weten.

Wat moet ik voor het examen allemaal weten?

Op de volgende bladzijden staat wat je voor elk examen moet kunnen. Bij elke slip of band waarvoor je examen doet, staan alleen de **nieuwe** dingen uitgelegd. Wat daarvoor staat, moet je dus ook allemaal weten. Het wordt dus steeds meer. Steeds staat bovenaan hoeveel je van wat minimaal moet kunnen laten zien. Maar als je meer kent, moet je dat natuurlijk ook laten zien.

Je moet altijd goed met je judoleraar overleggen wat je op het examen moet kunnen laten zien. In dit boekje staat wel wat je allemaal voor elke slip of band moet kennen, maar niet voor iedereen gelden dezelfde exameneisen. Wat precies van jou verwacht wordt, hangt bijvoorbeeld ook af van hoe oud je bent. Maar als je op tijd weet wat je moet kunnen en als je in de les alles goed geoefend hebt, dan kan er op het examen haast niets meer misgaan. En ben je na het examen weer een stapje dichter bij de zwarte band gekomen.

EXAMEN
1
VAN 20

Witte band met gele slip

Je bent pas op judo gegaan en nu is het zover ... je eerste judo-examen op weg naar de zwarte band. Je kunt al een echte judoworp maken en je hebt al een houdgreep geleerd waar niemand meer uit kan komen. Het belangrijkste wat je moet kunnen is het valbreken. Meestal begin je daar op het examen ook mee. Goed hard afslaan hoor!

Dit laat je minimaal zien

- ☐ **valbreken** NIEUW
- ☐ **1 beenworp** NIEUW
- ☐ **1 houdgreep** NIEUW
- ☐ **judowedstrijdje** NIEUW
- ☐ **judowoorden** NIEUW

Nieuwe technieken

Nummer	Japanse naam	Betekenis
1e beenworp	**o-soto-gari**	**o** = groot **soto** = buitenwaarts **gari** = wegmaaien
1e houdgreep	**kesa-gatame**	**kesa** = 3-punts **gatame** = vasthouden

Nieuw uitgelegd

Valbreken
Achterwaartse val, zijwaartse val en judorol.

Judowedstrijdje
Je moet een judowedstrijdje kunnen maken.

Judowoorden

hajime – beginnen

matte – stoppen

judoka – iemand die aan judo doet

EXAMEN
2
VAN 20

Witte band met oranje slip

Je 2e judo-examen. Je weet ondertussen hoe zo'n examen gaat. In de les heb je goed geoefend en je kunt misschien al meer dan hieronder staat. Wel laten zien hoor!

Dit laat je minimaal zien

- ☐ valbreken
- ☐ **2 beenworpen** NIEUW
- ☐ **1 heupworp** NIEUW
- ☐ 1 houdgreep
- ☐ judowedstrijdje
- ☐ **judowoorden** NIEUW

Nieuwe technieken

Nummer	Japanse naam	Betekenis
2e beenworp	**de-ashi-barai**	**de** = voorste **ashi** = voet **barai** = vegen
1e heupworp	**o-goshi**	**o** = groot **goshi** = heup

Judowoorden

dojo – judozaal

uke – iemand die wordt geworpen, of onder ligt bij een houdgreep

tori – iemand die werpt, of boven ligt bij een houdgreep

EXAMEN
3
VAN 20

Witte band met groene slip

Het vallen gaat al aardig en je kent al een paar beenworpen, heupworpen en houdgrepen. Voor het eerst moet je nu ook kanteltechnieken laten zien.

Dit laat je minimaal zien

- [ ] valbreken
- [ ] **3 beenworpen** NIEUW
- [ ] **2 heupworpen** NIEUW
- [ ] **2 houdgrepen** NIEUW
- [ ] **2 kanteltechnieken** NIEUW
- [ ] **judowedstrijdje** NIEUW
- [ ] **judowoorden** NIEUW

Nieuwe technieken

Nummer	Japanse naam	Betekenis
3e beenworp	**hiza-guruma**	**hiza** = knie **guruma** = wiel / rad
2e heupworp	**kubi-nage**	**kubi** = nek **nage** = werpen
3e houdgreep	**kami-shiho-gatame**	**kami** = boven **shiho** = 4-punts **gatame** = vasthouden

Nieuw uitgelegd

Kanteltechnieken

Bij kanteltechnieken moet je iemand omkieperen die bijvoorbeeld op handen en knieën zit (bokje). Na het omkantelen moet je gelijk doorgaan met een houdgreep, dat is heel belangrijk. Dan laat je zien dat de ander niet kan ontsnappen.

Judowedstrijdje

Bij een judowedstrijdje moet je weten wat de scheidsrechter bedoelt als hij tekens en Japanse woorden gebruikt. Doe daarom ook eens mee aan een judowedstrijdje buiten de les om. De onderlinge judocompetitie is hier heel goed voor. Dat is een judotoernooi waarbij je tegen andere judoka's van onze school vecht die je normaal in de les niet tegenkomt. Bij deze judocompetitie kun je diploma's verdienen. Voor elke 100 punten krijg je een diploma. Elke keer als je meedoet, krijg je al 15 punten voor het meedoen. Deze wedstrijden zijn een keer of 10 per jaar.
Als je de onderlinge wedstrijden heel leuk vindt, kun je ook meedoen met de opstaptoernooien. Deze toernooien worden in Markelo gehouden. Ook hier word je weer op je eigen gewicht en in je eigen sterkte ingedeeld. Voor deze opstaptoernooien moet je wel lid van de Judo Bond Nederland (JBN) zijn.

Judowoorden

waza-ari – 7 punten

ippon – 10 punten

osae-komi – houdgreep

toketa – houdgreep verbroken

sore-made – einde

EXAMEN
4
VAN 20

Witte band met blauwe slip

Dit laat je minimaal zien

- ☐ valbreken
- ☐ 3 beenworpen
- ☐ **3 heupworpen** NIEUW
- ☐ **3 houdgrepen** NIEUW
- ☐ **3 kanteltechnieken** NIEUW
- ☐ judowedstrijdje
- ☐ **judowoorden** NIEUW

Nieuwe technieken

Nummer	Japanse naam	Betekenis
3e heupworp	**tsuri-goshi**	**tsuri** = trekken / optillen **goshi** = heup
6e houdgreep	**yoko-shiho-gatame**	**yoko** = zijwaarts **shiho** = 4-punts **gatame** = vasthouden

Judowoorden

sensei – judoleraar

obi – judoband

rei – groeten

judogi – judokleding

tatami – judomat

EXAMEN
5
VAN 20

Witte band met bruine slip

Het laatste slipexamen van de witte band komt eraan. Nog even en het bleke kleurtje van je band wordt vervangen door het veel vrolijkere geel. Je weet ondertussen al aardig wat van judo. Maar weet je eigenlijk ook wat judo betekent? Vraag het maar eens aan je judoleraar.

Dit laat je minimaal zien

- ☐ valbreken
- ☐ **4 beenworpen** NIEUW
- ☐ **4 heupworpen** NIEUW
- ☐ **1 schouderworp** NIEUW
- ☐ **4 houdgrepen** NIEUW
- ☐ **4 kanteltechnieken** NIEUW
- ☐ judowedstrijdje
- ☐ **judowoorden** NIEUW

Nieuwe technieken

Nummer	Japanse naam	Betekenis
4e beenworp	**ko-soto-gake**	**ko** = klein **soto** = buitenwaarts **gake** = haken
4e heupworp	**koshi-guruma**	**koshi** = heup **guruma** = wiel / rad
1e schouderworp	**ippon-seoi-nage**	**ippon** = 1 punt **seoi** = op de rug nemen **nage** = werpen
7e houdgreep	**mune-gatame**	**mune** = borst **gatame** = vasthouden

Judowoorden

judo – ‘de zachte weg’

budo – verzamelnaam voor Japanse gevechtskunsten

ne-waza – judoën op de grond

Jigoro Kano – oprichter van het judo

tachi-waza – staand judoën

EXAMEN
6
VAN 20

Gele band

Dit laat je minimaal zien

- [ ] valbreken
- [ ] 4 beenworpen
- [ ] 4 heupworpen
- [ ] 1 schouderworp
- [ ] 4 houdgrepen
- [ ] **5 kanteltechnieken uit 2 posities** NIEUW
- [ ] judowedstrijdje
- [ ] **judowoorden** NIEUW

Judowoorden

kyu – beginnersgraad (de gele band heet bijvoorbeeld ook wel de 5e kyu)

dan – graad voor gevorderde judoka's

ukemi – valbreken

randori – oefengevecht

uchi-komi – het herhaald inzetten van een techniek

za-zen – judozit op beide knieën bij het begin en einde van de les

EXAMEN
7
VAN 20

Gele band met oranje slip

Als gele bander moet je op het examen steeds meer worpen uit beweging laten zien. Je loopt steeds alle kanten op en je vriendje loopt lekker soepel mee en laat zich overal heen trekken of duwen. Jij maakt intussen steeds mooie, flitsende worpen.

> ☆ **Vanaf nu staat bij elk examen nergens meer dat je moet kunnen valbreken en dat je een echte judowedstrijd moet kunnen maken. Dit moet je natuurlijk wel gewoon kunnen. Grote kans dat je dat op het examen ook nog gewoon moet laten zien!**

Dit laat je minimaal zien

- ☐ **5 beenworpen** NIEUW
- ☐ **5 heupworpen** NIEUW
- ☐ **2 schouderworpen** NIEUW
- ☐ **1 armworp** NIEUW
- ☐ **5 houdgrepen** NIEUW
- ☐ **houdgreep-bevrijdingen** NIEUW
- ☐ **6 kanteltechnieken uit 2 posities** NIEUW
- ☐ **1 passeertechniek** NIEUW
- ☐ **judowoorden** NIEUW

Nieuwe technieken

Nummer	Japanse naam	Betekenis
5e beenworp	**o-uchi-gari**	**o** = groot **uchi** = binnenwaarts **gari** = wegmaaien
5e heupworp	**harai-goshi**	**harai** = vegen **goshi** = heup
2e schouderworp	**morote-seoi-nage**	**morote** = met 2 handen **seoi** = op de rug nemen
1e armworp	**tai-otoshi**	**tai** = lichaam **otoshi** = neerwerpen
2e houdgreep	**kata-gatame**	**kata** = schouder **gatame** = vasthouden

Nieuw uitgelegd

Houdgreep-bevrijdingen

Je moet op het examen niet alleen ijzersterke houdgrepen kunnen laten zien, maar je moet nu ook trucjes weten om uit zo'n houdgreep te ontsnappen.

Passeertechnieken

Bij passeertechnieken ligt uke op de rug en zit jij tussen de knieën of sta je bij de voeten van uke. Vanuit deze positie moet je langs de benen van uke zien te komen om uke in een houdgreep te kunnen nemen. Hiervoor zijn hele goede trucjes bedacht.

Judowoorden

hiki-wake – gelijkspel

yoshi – doorgaan (na sono-mama)

hara – buik / verzet

sono-mama – niet bewegen

hantei – oordelen / beslissen (bij gelijkspel)

tai-sabaki – lichaamsdraaiing

EXAMEN 8 VAN 20

Gele band met groene slip

Sutemi's ... misschien had je er al van gehoord nog voordat je op judo ging. In het Nederlands heten ze offerworpen. Vanaf 12 jaar mag je ze op wedstrijden maken. In de les mag je ze natuurlijk al wel voorzichtig gaan oefenen, ook al ben je nog geen 12 jaar. Let maar eens op bij de groten. Die maken ze heel veel. Voor dit examen moet je 1 offerworp kennen.

De 1e armworp (tai-otoshi): 'de taaie tosti'

Dit laat je minimaal zien

- ☐ 5 beenworpen
- ☐ 5 heupworpen
- ☐ 2 schouderworpen
- ☐ 1 armworp
- ☐ **1 offerworp** NIEUW
- ☐ **6 houdgrepen** NIEUW
- ☐ houdgreep-bevrijdingen
- ☐ **7 kanteltechnieken uit 2 posities** NIEUW
- ☐ 1 passeertechniek
- ☐ **judowoorden** NIEUW

Nieuwe technieken

Nummer	Japanse naam	Betekenis
6e offerworp	**tani-otoshi**	**tani** = dal / vallei **otoshi** = neerwerpen
8e houdgreep	**tate-shiho-gatame**	**tate** = bovenop / verticaal **shiho** = 4-punts **gatame** = vasthouden

Judowoorden

o – groot

ko – klein

soto – buitenwaarts

uchi – binnenwaarts

barai – vegen

gake – haken

gari – wegmaaien

guruma – wiel / rad

EXAMEN
9
VAN 20

Gele band met blauwe slip

Bij het examen voor de gele band met blauwe slip moet je iets nieuws kunnen. Vanaf nu kan de judoleraar iets vragen over overnamen en combinaties. Je kunt heel veel verschillende overnamen en combinaties bedenken. Voor dit examen moet je weten wat overnamen en combinaties zijn en je moet ten minste 2 combinaties en 1 overname kunnen laten zien.

Oli-fanti-nage

Dit laat je minimaal zien

- ☐ **6 beenworpen** NIEUW
- ☐ **6 heupworpen** NIEUW
- ☐ 2 schouderworpen
- ☐ 1 armworp
- ☐ **2 offerworpen** NIEUW
- ☐ **2 combinaties** NIEUW
- ☐ **1 overname** NIEUW
- ☐ **7 houdgrepen** NIEUW
- ☐ houdgreep-bevrijdingen
- ☐ **8 kanteltechnieken uit 3 posities** NIEUW
- ☐ **2 passeertechnieken** NIEUW
- ☐ **judowoorden** NIEUW

Nieuwe technieken

Nummer	Japanse naam	Betekenis
6e beenworp	**ko-uchi-gari**	**ko** = klein **uchi** = binnenwaarts **gari** = wegmaaien
8e heupworp	**tsuri-komi-goshi**	**tsuri-komi** = trekken / optillen en inkomen **goshi** = heup
1e offerworp	**tomoe-nage**	**tomoe** = boog / cirkel **nage** = werpen
4e houdgreep	**kuzure-kami-shiho-gatame**	**kuzure** = variatie **kami-shiho-gatame** = 3e houdgreep

Nieuw uitgelegd

Combinaties

Combinaties zijn technieken die volgen op een eigen techniek. Je combineert dus 2 eigen technieken.

Overnamen

Overnamen zijn technieken die volgen op een techniek van uke. Je neemt zijn techniek dus over.

Judowoorden

ashi – voet / been

goshi – heup

kata – schouder

te – hand

hiza – knie

nage – werpen

EXAMEN
10
VAN 20

Gele band met bruine slip

De oranje band komt in zicht. Het wordt steeds belangrijker dat je de worpen zowel over links als over rechts kunt maken. Ga hier in de les flink op oefenen. Op het examen zul je steeds vaker worpen over links én over rechts moeten laten zien.

Dit laat je minimaal zien

- [ ] 6 beenworpen
- [ ] 6 heupworpen
- [ ] 2 schouderworpen
- [ ] **2 armworpen** NIEUW
- [ ] **3 offerworpen** NIEUW
- [ ] **4 combinaties** NIEUW
- [ ] **2 overnamen** NIEUW
- [ ] **8 houdgrepen** NIEUW
- [ ] houdgreep-bevrijdingen
- [ ] 8 kanteltechnieken uit 3 posities
- [ ] 2 passeertechnieken
- [ ] **judowoorden** NIEUW

Nieuwe technieken

Nummer	Japanse naam	Betekenis
5e houdgreep	**gyaku-kesa-gatame**	**gyaku** = omgekeerd **kesa-gatame** = 1e houdgreep

Judowoorden

shido – lichte straf die wordt omgezet in een score voor de ander

hansoku-make – zware straf waarbij je de wedstrijd verliest en de ander wint met ippon

EXAMEN
11
VAN 20

Oranje band

Oranje boven! De gele band is aan vervanging toe. Je gaat binnenkort examen doen voor de oranje band, of de 4e kyu, zoals de Japanners zeggen.

Je moet voor de oranje band voor het eerst armklemmen laten zien. Armklemmen moet je altijd heel rustig aanzetten. Uke heeft zo de tijd om af te tikken. Andersom is het ook belangrijk dat je niet tot het uiterste gaat als iemand bij jou een armklem maakt. Tik dus altijd op tijd af. Bij de wedstrijden mogen armklemmen pas als je 12 jaar of ouder bent.

Dit laat je minimaal zien

- [ ] 6 beenworpen
- [ ] 6 heupworpen
- [ ] **3 schouderworpen** NIEUW
- [ ] 2 armworpen
- [ ] **3 offerworpen** NIEUW
- [ ] 4 combinaties
- [ ] **3 overnamen** NIEUW
- [ ] **9 houdgrepen** NIEUW
- [ ] houdgreep-bevrijdingen
- [ ] **1 serie armklemmen** NIEUW
- [ ] **verwurgingen (shime-waza)** NIEUW
- [ ] **9 kanteltechnieken uit 3 posities** NIEUW
- [ ] 2 passeertechnieken

Nieuwe technieken

Nummer	Japanse naam	Betekenis
4e schouderworp	**seoi-otoshi**	**seoi** = op de rug nemen **otoshi** = neerwerpen
7e offerworp	**sumi-gaeshi**	**sumi** = hoek **gaeshi** = overnemen
9e houdgreep	**kuzure-kesa-gatame**	**kuzure** = variatie **kesa-gatame** = 1e houdgreep
1e klem, 1e serie armklem	**ude-hishigi-juji-gatame**	**ude** = arm **hishigi** = overstrekken **juji** = gekruist
2e klem, 1e serie armklem	**ude-garami**	**ude** = arm **garami** = vlecht
3e klem, 1e serie armklem	**ude-hishigi**	**ude** = arm **hishigi** = overstrekken
4e klem, 1e serie armklem	**yoko-hiza-gatame**	**yoko** = zijwaarts **hiza** = knie **gatame** = vasthouden
1e verwurging	**kata-juji-jime**	**kata** = 1 kant **juji** = gekruist **jime** = verwurgen
2e verwurging	**gyaku-juji-jime**	**gyaku** = omgekeerd **juji** = gekruist **jime** = verwurgen
3e verwurging	**yoko-juji-jime**	**yoko** = zijwaarts **juji** = gekruist **jime** = verwurgen

EXAMEN
12
VAN 20

Oranje band met groene slip

Net als bij de offerworpen en de armklemmen, moet je ook 12 jaar zijn om bij wedstrijden verwurgingen te mogen maken. Voor het examen oranje band met groene slip moet je ook verwurgingen laten zien.

Er zijn 2 soorten verwurgingen: ademhalingsverwurgingen en bloedverwurgingen. Bij de ademhalingsverwurgingen sluit je de luchtpijp af, zodat uke het zo benauwd krijgt dat hij moet aftikken. Bij de bloedverwurgingen sluit je de halsslagaders af, waardoor de weg van het bloed naar de hersenen wordt afgesneden. In beide gevallen kan uke snel bewusteloos raken. Maar zover mag het natuurlijk nooit komen. Daarom moet je altijd heel voorzichtig zijn met verwurgingen. En uke moet altijd ruim op tijd aftikken.

Passeertechniek: langs de benen van je maatje

Dit laat je minimaal zien

- [ ] 6 beenworpen
- [ ] **7 heupworpen** NIEUW
- [ ] 3 schouderworpen
- [ ] 2 armworpen
- [ ] **4 offerworpen** NIEUW
- [ ] **5 combinaties** NIEUW
- [ ] **4 overnamen** NIEUW
- [ ] 9 houdgrepen
- [ ] houdgreep-bevrijdingen
- [ ] 1 serie armklemmen
- [ ] **3 verwurgingen (van de 1e serie)** NIEUW
- [ ] **10 kanteltechnieken uit 3 posities, gevolgd door houdgrepen en armklemmen** NIEUW
- [ ] **3 passeertechnieken** NIEUW

Nieuwe technieken

Nummer	Japanse naam	Betekenis
7e heupworp	**ushiro-goshi**	**ushiro** = achterwaarts **goshi** = heup
2e offerworp	**yoko-tomoe**	**yoko** = zijwaarts **tomoe** = boog / cirkel

Nieuw uitgelegd

Kanteltechnieken

Natuurlijk probeer je na een kanteling je vriendje niet te laten glippen, maar hem direct in een sterke houdgreep vast te houden. Vanaf nu moet je ook kantelingen weten waarbij je niet doorgaat met een houdgreep, maar iemand zo omkantelt dat je direct daarna een armklem kunt maken.

Passeertechnieken

Voor de oranje band met groene slip moet je 3 verschillende manieren weten om langs de benen van je maatje te komen.

EXAMEN
13
VAN 20

Oranje band met blauwe slip

Je bent alweer aardig op weg naar de groene band. Je kent ook al heel wat judotechniek. De examens worden dan ook steeds langer, omdat je steeds meer moet laten zien.

Heb je ook al eens een boek over judo gelezen? Misschien vind je daarin wel iets wat je in de les kunt uitproberen. En wie weet kun je het ook op het examen laten zien.

Dit laat je minimaal zien

- ☐ **7 beenworpen** NIEUW
- ☐ 7 heupworpen
- ☐ **4 schouderworpen** NIEUW
- ☐ 2 armworpen
- ☐ **6 offerworpen** NIEUW
- ☐ **6 combinaties** NIEUW
- ☐ 4 overnamen
- ☐ **10 houdgrepen** NIEUW
- ☐ houdgreep-bevrijdingen
- ☐ **2 series armklemmen** NIEUW
- ☐ 3 verwurgingen
- ☐ **11 kanteltechnieken uit 3 posities, gevolgd door houdgrepen en armklemmen** NIEUW
- ☐ 3 passeertechnieken

Nieuwe technieken

Nummer	Japanse naam	Betekenis
14e beenworp	**ko-uchi-maki-komi**	**ko** = klein **uchi** = binnenwaarts **maki-komi** = meerollen
5e schouderworp	**hidari-ippon-seoi-nage**	**hidari** = links **ippon-seoi-nage** = 1e schouderworp
4e offerworp	**maki-komi**	**maki** = meerollen **komi** = in elkaar
10e houdgreep	**kata-osae-gatame**	**kata** = schouder **osae** = gewicht / druk
1e klem, 2e serie armklem	**kami-ude-hishigi-juji-gatame**	**kami** = boven **juji** = gekruist **gatame** = vasthouden
2e klem, 2e serie armklem	**yoko-ude-hishigi**	**yoko** = zijwaarts **ude** = arm **hishigi** = overstrekken
3e klem, 2e serie armklem	**kami-hiza-gatame**	**kami** = boven **hiza** = knie **gatame** = vasthouden

EXAMEN
14
VAN 20

Oranje band met bruine slip

Je zult wel hebben gemerkt dat er tussen de banden steeds minder slipexamens zitten. Voordat je examen kon doen voor de gele band, heb je eerst 5 slipexamens gedaan. Op de blauwe band kan nog maar 1 slip komen. Ook jij bent alweer aan het laatste slipexamen toe. Daarna komt de groene band in zicht.

Kata-ha-jime, de 6e verwurging van de 1e serie

Dit laat je minimaal zien

- [ ] 7 beenworpen
- [ ] **8 heupworpen** NIEUW
- [ ] **5 schouderworpen** NIEUW
- [ ] 2 armworpen
- [ ] 6 offerworpen
- [ ] **7 combinaties** NIEUW
- [ ] **5 overnamen** NIEUW
- [ ] houdgreep-bevrijdingen
- [ ] serie armklemmen
- [ ] **7 verwurgingen (van de 1e serie)** NIEUW
- [ ] **12 kanteltechnieken uit 3 posities, gevolgd door houdgrepen en armklemmen** NIEUW
- [ ] 3 passeertechnieken

Nieuwe technieken

Nummer	Japanse naam	Betekenis
6e heupworp	**hane-goshi**	**hane** = vleugel **goshi** = heup
3e schouderworp	**kata-guruma**	**kata** = schouder **guruma** = wiel / rad
4e verwurging	**ushiro-jime**	**ushiro** = achterwaarts **jime** = verwurgen
5e verwurging	**okuri-eri-jime**	**okuri** = beide **eri** = revers **jime** = verwurgen
6e verwurging	**kata-ha-jime**	**kata-ha** = eenzijdig **jime** = verwurgen
7e verwurging	**hadaka-jime**	**hadaka** = naakt **jime** = verwurgen

EXAMEN
15
VAN 20

Groene band

Voordat je de groene band mag omknopen, moet je heel wat laten zien. Je bent dan ook al halverwege de zwarte band. Voor het eerst zul je ook driehoeksklemmen moeten laten zien. De Japanners noemen die technieken sankaku-waza.

Dit laat je minimaal zien

- [ ] 7 beenworpen
- [ ] **9 heupworpen** NIEUW
- [ ] 4 schouderworpen
- [ ] 2 armworpen
- [ ] 6 offerworpen
- [ ] **8 combinaties** NIEUW
- [ ] **6 overnamen** NIEUW
- [ ] 10 houdgrepen
- [ ] houdgreep-bevrijdingen
- [ ] serie armklemmen
- [ ] **8 verwurgingen (van de 1e serie)** NIEUW
- [ ] **sankaku-waza** NIEUW
- [ ] **13 kanteltechnieken uit 3 posities, gevolgd door houdgrepen, armklemmen en verwurgingen** NIEUW
- [ ] 3 passeertechnieken

Nieuwe technieken

Nummer	Japanse naam	Betekenis
7e beenworp	**okuri-ashi-barai**	**okuri** = beide **ashi** = voet **barai** = vegen
1e heupworp	**uki-goshi**	**uki** = zweven **goshi** = heup
15e verwurging	**tsukkomi-jime**	**tsukkomi** = duwen **jime** = verwurgen

Nieuw uitgelegd

Sankaku-waza
Keer- en kanteltechnieken, gevolgd door driehoeksklemmen.

Kanteltechnieken
Iemand omkantelen waarbij je gebruikmaakt van een verwurging.

EXAMEN
16
VAN 20

Groene band met blauwe slip

In de les ben je sinds kort ook bezig met iets heel nieuws: kata. Je zult misschien al wel gemerkt hebben dat er voor veel Japanse judowoorden meerdere betekenissen zijn. Ook kata kan op meerdere manieren vertaald worden. Zo kan kata schouder betekenen, maar ook 1 kant. Ook kan kata vorm betekenen. Als je kata oefent, dan ben je dus bezig om de judotechnieken volgens een vastgelegde *vorm* uit te voeren. Het is een oefening om judotechnieken op een perfecte manier uit te voeren.

De 1e serie kata die je leert, is een serie van de nage-no-kata. De nage-no-kata bestaat in totaal uit 5 series van elk 3 worpen. Elke worp moet over links en rechts worden uitgevoerd.

Kata-guruma, de 3e worp uit de 1e serie van de nage-no-kata

Dit laat je minimaal zien

- [ ] **8 beenworpen** NIEUW
- [ ] 7 heupworpen
- [ ] 4 schouderworpen
- [ ] **3 armworpen** NIEUW
- [ ] 8 combinaties
- [ ] 6 overnamen
- [ ] **11 houdgrepen** NIEUW
- [ ] houdgreep-bevrijdingen
- [ ] **serie armklemmen** NIEUW
- [ ] 8 verwurgingen
- [ ] sankaku-waza
- [ ] **14 kanteltechnieken uit 4 posities** NIEUW
- [ ] **4 passeertechnieken** NIEUW
- [ ] **1 serie nage-no-kata** NIEUW

Nieuwe technieken

Nummer	Japanse naam	Betekenis
11e beenworp	**sasae-tsuri-komi-ashi**	**sasae** = blokkeren **ashi** = been
9e heupworp	**utsuri-goshi**	**utsuri** = wisselen **goshi** = heup
9e armworp	**ryo-ashi-dori**	**ryo** = beide **ashi** = been **dori** = nemen
14e houdgreep	**kami-sankaku-gatame**	**kami** = boven **sankaku** = driehoek **gatame** = vasthouden
1e klem, 3e serie armklem	**ude-hishigi-henkawaza**	**ude** = arm **hishigi** = overstrekken **henkawaza** = variatie
2e klem, 3e serie armklem	**gyaku-juji**	**gyaku** = omgekeerd **juji** = gekruist
3e klem, 3e serie armklem	**shime-garami**	**shime** = verwurgen **garami** = vlecht
4e klem, 3e serie armklem	**hiza-gatame**	**hiza** = knie **gatame** = vasthouden

EXAMEN
17
VAN 20

Groene band met bruine slip

11 beenworpen, 11 heupworpen, 5 schouderworpen, 5 armworpen, 8 offerworpen, 9 combinaties, 7 overnametechnieken, 11 houdgrepen, houdgreep-bevrijdingen, armklemmen uit verschillende posities, 8 verwurgingen, sankaku-waza, 15 kanteltechnieken uit 4 posities, 4 passeertechnieken. Wauw! ... wat een lijst.

Dit kun je nooit allemaal op het examen laten zien. Laat daarom vooral zien wat je goed kunt. En vergeet ook de technieken niet die je geleerd hebt toen je nog witte band was. Je kunt ze nu veel mooier uitvoeren, omdat je ze al jaren hebt geoefend.

Het is niet alleen belangrijk dat je nieuwe technieken oefent, of de technieken die je nog niet zo goed kent. Oefen ook vooral de technieken waar je juist heel goed in bent. Deze Japanner oefent 'zijn' seoi-nage.

Dit laat je minimaal zien

- [ ] **11 beenworpen** NIEUW
- [ ] **11 heupworpen** NIEUW
- [ ] **5 schouderworpen** NIEUW
- [ ] **5 armworpen** NIEUW
- [ ] **8 offerworpen** NIEUW
- [ ] **9 combinaties** NIEUW
- [ ] **7 overnamen** NIEUW
- [ ] 11 houdgrepen
- [ ] houdgreep-bevrijdingen
- [ ] serie armklemmen
- [ ] 8 verwurgingen
- [ ] sankaku-waza
- [ ] **15 kanteltechnieken uit 4 posities** NIEUW
- [ ] 4 passeertechnieken
- [ ] 1 serie nage-no-kata

Nieuwe technieken

Nummer	Japanse naam	Betekenis
12e beenworp	**harai-tsuri-komi-ashi**	**harai** = vegen **tsuri-komi** = trekken / optillen en inkomen
9e heupworp	**utsuri-goshi**	**utsuri** = wisselen **goshi** = heup
9e armworp	**ryo-ashi-dori**	**ryo** = beide **ashi** = been **dori** = nemen
5e offerworp	**yoko-gake**	**yoko** = zijwaarts **gake** = haken
8e offerworp	**uki-waza**	**uki** = zweven **waza** = techniek

EXAMEN
18
VAN 20

Blauwe band

Er waren nog altijd judotechnieken die je voor het examen niet hoefde te laten zien. Dat waren de staande kanteltechnieken, oftewel hikomi-waza. Voor de blauwe band wordt verwacht dat je er minimaal 2 kent.

Verder moet je nu de 1e serie van de nage-no-kata onder de knie hebben. Dus maak je borst maar nat. Begin op tijd met een vaste partner te oefenen, zodat alles er op het examen goed verzorgd uitziet.

Dit laat je minimaal zien

- ☐ **12 beenworpen** NIEUW
- ☐ **12 heupworpen** NIEUW
- ☐ 5 schouderworpen
- ☐ 5 armworpen
- ☐ **9 offerworpen** NIEUW
- ☐ **2 hikomi-waza** NIEUW
- ☐ **10 combinaties** NIEUW
- ☐ **8 overnamen** NIEUW
- ☐ 11 houdgrepen
- ☐ houdgreep-bevrijdingen
- ☐ serie armklemmen
- ☐ 8 verwurgingen
- ☐ sankaku-waza
- ☐ **16 kanteltechnieken uit 4 posities** NIEUW
- ☐ 4 passeertechnieken
- ☐ **1 serie nage-no-kata** NIEUW

Nieuwe technieken

Nummer	Japanse naam	Betekenis
13e heupworp	**o-guruma**	**o** = groot **guruma** = wiel / rad
10e offerworp	**yoko-otoshi**	**yoko** = zijwaarts **otoshi** = neerwerpen

Nieuw uitgelegd

Hikomi-waza
Staande kanteltechnieken.

Nage-no-kata
1 serie nage-no-kata.

EXAMEN
19
VAN 20

Blauwe band met bruine slip

De allerlaatste slip die je kunt behalen, is de bruine slip op de blauwe band. Het examen geldt als generale repetitie voor het bruine-band-examen. Kijk dus alvast naar de exameneisen voor de bruine band en bespreek van tevoren met je judoleraar wat er van jou verwacht wordt, zodat je niet voor verrassingen komt te staan.

Ashi-guruma

Dit laat je minimaal zien

- [ ] **13 beenworpen** NIEUW
- [ ] **13 heupworpen** NIEUW
- [ ] 5 schouderworpen
- [ ] **6 armworpen** NIEUW
- [ ] **10 offerworpen** NIEUW
- [ ] **3 hikomi-waza** NIEUW
- [ ] **11 combinaties** NIEUW
- [ ] **9 overnamen** NIEUW
- [ ] 11 houdgrepen
- [ ] houdgreep-bevrijdingen
- [ ] serie armklemmen
- [ ] 8 verwurgingen
- [ ] sankaku-waza
- [ ] **17 kanteltechnieken uit 4 posities** NIEUW
- [ ] **5 passeertechnieken** NIEUW
- [ ] **2 series nage-no-kata** NIEUW

Nieuwe technieken

Nummer	Japanse naam	Betekenis
15e beenworp	**ashi-guruma**	**ashi** = been **guruma** = rad
15e heupworp	**obi-goshi**	**obi** = band **goshi** = heup
8e armworp	**kata-ashi-dori**	**kata** = 1 kant **ashi** = been **dori** = nemen
12e offerworp	**ura-nage**	**ura** = tegenovergesteld **nage** = werpen

EXAMEN
20
VAN 20

Bruine band

Het examen voor de bruine band is het laatste examen dat bij de club wordt afgenomen. Het examen voor de zwarte band (1e dan) wordt afgenomen door een speciale commissie van de Judo Bond Nederland. In het bondsvademecum (een dik boek van de Judo Bond) staat wat je voor de 1e dan moet kunnen. Het is maar een klein lijstje vergeleken met wat je nu voor de bruine band moet laten zien. Als je slaagt voor de bruine band, dan ben je dus al aardig voorbereid om een goed technisch examen te laten zien voor de 1e dan.

Dit laat je minimaal zien

- ☐ **15 beenworpen** NIEUW
- ☐ 13 heupworpen
- ☐ 5 schouderworpen
- ☐ 6 armworpen
- ☐ **11 offerworpen** NIEUW
- ☐ **4 hikomi-waza** NIEUW
- ☐ **12 combinaties** NIEUW
- ☐ **10 overnamen** NIEUW
- ☐ 11 houdgrepen
- ☐ houdgreep-bevrijdingen
- ☐ serie armklemmen
- ☐ 8 verwurgingen
- ☐ sankaku-waza
- ☐ **18 kanteltechnieken uit 5 posities** NIEUW
- ☐ 5 passeertechnieken
- ☐ **3 series nage-no-kata** NIEUW

Nieuwe technieken

Nummer	Japanse naam	Betekenis
10e beenworp	**ko-soto-gari**	**ko** = klein **soto** = buitenwaarts **gari** = wegmaaien
13e beenworp	**soto-gake**	**soto** = buitenwaarts **gake** = haken
13e offerworp	**yoko-guruma**	**yoko** = zijwaarts **guruma** = wiel / rad

Nieuw uitgelegd

Nage-no-kata
3 series nage-no-kata.

EN DAN …

Op naar de zwarte band

Je bent jaren intensief met judo bezig geweest. Je hebt hard getraind en je bent daardoor een goede judoka geworden. Je bent nu op een punt gekomen dat je met jouw judo-ervaring andere judoka's kunt helpen. Hoewel je natuurlijk zelf nooit uitgeleerd raakt met judo, is het belangrijk dat je niet alleen je eigen judo perfectioneert, maar dat je nu ook andere judoka's van jouw kennis en ervaring laat profiteren door mee te helpen andere mensen judo te leren.

Succes met de voorbereiding voor je eerste dan-examen!

De la Croes

sport en spel