

GRADUATIE-EISEN

GELE BAND

- 1e** gokyo
- 3** houdgrepen
- 4** armklemmen
- 3** kanteltechnieken
- goed** valbreken

ORANJE BAND

- 1e en 2e** gokyo
- 4** houdgrepen
- 7** armklemmen
- 4** verwurgingen
- 5** kanteltechnieken
- goede** randori

GROENE BAND

- 1e, 2e en 3e** gokyo
- 6** houdgrepen
- 11** armklemmen
- 6** verwurgingen
- 7** kanteltechnieken
- 2** hikomi-waza
- wedstrijd** maken

BLAUWE BAND

- 1e, 2e, 3e en 4e** gokyo
- 8** houdgrepen
- 15** armklemmen
- 10** verwurgingen
- 10** kanteltechnieken
- 3** passeertechnieken
- 2** sankaku technieken
- 3** hikomi-waza technieken
- serie** wedstrijden

BRUINE BAND

- 1e, 2e, 3e, 4e en 5e** gokyo
- 10** houdgrepen
- 20** armklemmen
- 18** verwurgingen
- 12** kanteltechnieken
- 4** passeertechnieken
- 3** sankaku technieken
- 4** hikomi-waza technieken
- 1** serie nage-no-kata



Vanaf oranje band worden de eisen getoond via een eigen te maken programma van circa 10 minuten



Betreft: Programma graduaties vanaf oranje band

De graduatie oftewel het judo examen zal vanaf 2001 in gelijke vorm gaan als de danexamens van de judobond. Danexamens zijn door de bond georganiseerde examens voor zwarte band en verder. Ook hierbij is het sinds enige jaren de bedoeling dat de kandidaat een eigen programma samenstelt die hij of zij aan de examencommissie laat zien.

Wat wordt er van het programma verwacht?

- ❑ Tijdsduur 10 minuten (excl. serie nage-no-kata)
- ❑ Tachi waza: minimaal 50% van de gokyo voor de nieuwe kleur band
- ❑ Tachi waza: links en rechts laten zien van worpen al dan niet uit de eigen gokyo
- ❑ Tachi waza: combinaties en overnames naar keuze
- ❑ Tachi waza: Een hikomi-waza techniek
- ❑ Ne waza: Een minimum van 50% aan houdgrepen volgens de gestelde graduatie eisen startend vanuit tachi waza (het is toegestaan om vanuit de eerste houdgreep door te gaan naar anderen)
- ❑ Ne waza: Van belang is om een verscheidenheid aan armklemmen te laten zien waarbij het niet uitmaakt of dit vanuit tachi of ne waza start.
- ❑ Ne waza: Van belang is om een verscheidenheid aan verwurgingen te laten zien startend vanuit ne waza
- ❑ Ne waza: Ongeveer 50% hikomi-waza technieken (keer en kanteltechnieken) en 50% passertechnieken zoals in de graduatie eisen staan vermeld. Dit moet in een zodanige opvolgende actie gebeuren dat het altijd eindigt met een controletechniek.
- ❑ Voor de bruine band (1^e gokyo) dient voorafgaande aan of na het programma één serie nage-no-kata worden getoond.

Aanvullende tips:

- Probeer je programma zoveel mogelijk in beweging uit te voeren.
- Test je programma een keer uit tijdens de training
- Vergeet ook niet de andere delen van de gevraagde eisen te trainen

Wat doen de examinatoren?

- ❑ Zij beoordelen of je programma voldoet aan bovengestelde eisen
- ❑ Zij beoordelen de uitvoering van het programma
- ❑ Zij stellen minimaal 3 tot maximaal 5 vragen
- ❑ Het eindoordeel zal altijd door minimaal twee examinatoren worden genomen

Tenslotte:

In principe wordt door de commissie bekeken of er terecht één slip bij komt of dat er één slip wordt overgeslagen. Bij de oudere jeugd en senioren is er vaak sprake van het bevorderen in hele banden.

De examencommissie