

## Kyu-examenrichtlijnen judo van Westland Kodokan

Monster, 17 september 2023

Westland Kodokan volgt het graduatiesysteem van Judo Bond Nederland aangevuld met enkele bijzonderheden. Hiermee een uitwerking:

### ORGANISATIE






- Tweemaal per jaar vindt een judo-examen plaats.
- Veelal vinden de judo-examens in mei/juni en december/januari plaats.
- Bij de judo-examens zijn de ouders, verzorgers en iedereen die dit leuk vindt van harte uitgenodigd.
- Het judo-examen kan zowel tijdens de les of in het weekend worden afgenomen.
- Het judo-examen vindt in de dojo plaats.
- De judoka's worden ingedeeld op leeftijd en conform deze indeling uitgenodigd.

### INSCHRIJVING

- In de nieuwsbrief wordt ruim van tevoren melding gemaakt wanneer de judo-examens zijn gepland.
- De judoka's (of diens ouders) worden per email uitgenodigd.
- De kosten voor deelname bedragen € 7,50.
- Het bedrag wordt voorafgaand aan het examen betaald.

### DEELNAME

- De judoleraren bepalen welke judoka's in aanmerking komen voor het judo-examen.
- Judoka's die pas kort geleden met judo zijn begonnen (korter dan 3 maanden geleden) worden niet voorgedragen voor een examen.
- De judoleraren hanteren de volgende richtlijnen voor graduatie per leeftijdscategorie:

6 – 7 jaar		5 <sup>e</sup> kyu
7 – 8 jaar		4 <sup>e</sup> kyu
9 – 10 jaar		3 <sup>e</sup> kyu
11 – 12 jaar		2 <sup>e</sup> kyu
12 – 14 jaar		1 <sup>e</sup> kyu
- Deze leeftijdsvoorwaarde houdt in dat judoka's beneden de zes jaar geen gele band zullen dragen, judoka's beneden zeven jaar geen oranje band, etc.
- De judoka's van 4 en 5 jaar doen geen examen.
- Judoka's met een 2<sup>e</sup> kyu (blauwe band) hebben een wachttijd van minimaal 1 jaar alvorens zij mogen opgaan voor de bruine band.
- Om een zwarte band (1e dan) te kunnen halen, moet je eerst een bruine band hebben gehaald. Ook moet je minimaal drie jaar lid zijn (geweest) van de JBN en de leeftijd van 16 jaar hebben bereikt, of 16 worden in het jaar waarin je examen doet.



## JUDO-EXAMEN

- De “*Kyu-examenrichtlijnen judo*” worden tijdens het judo-examen gehanteerd bij het beoordelen van het niveau van de judoka.
- De judoka mag zelf bepalen met wie hij examen doet. De leraar toetst of de partner van gelijk gewicht, leeftijd en niveau is en adviseert indien nodig anders.
- De beoordeling vindt plaats door de judoleraar en wordt hierbij geassisteerd door één of twee judoka’s met minimaal een 2<sup>e</sup> kyu (blauwe of bruine band).
- Wordt het examen als voldoende beoordeeld, dan gaat de judoka met 1 slip omhoog. Wordt het examen als goed beoordeeld, dan slaat de judoka 1 slip over.
- Iedere judoka krijgt zijn bevordering uitgereikt. Of het nu gaat om een slip of band. We vragen hoe hij/zij het zelf vond gaan en geven enkele tips en tops mee.
- De judoka die een nieuwe band heeft behaald krijgt ook een certificaat, ondertekend door de judoleraar en/of examiner, mee.

## Kyu-examenrichtlijnen judo voor **oranje band (4<sup>e</sup> kyu)**

### Ukemi-waza (valbreken):

- Voorwaarts en achterwaarts over uke rollen
- Zijwaarts vallen

### Nage-waza (worpen):

- [de-ashi-barai](#) (beenworp)
- [o-soto-gari](#) (beenworp)
- [o-uchi-gari](#) (beenworp) \*
- [ko-uchi-gari](#) (beenworp) \*
- [hiza-guruma](#) (beenworp) \*
- [o-goshi](#) (heupworp)
- [koshi-guruma](#) (heupworp)
- [uki-goshi](#) (heupworp) \*
- [ippon-seoi-nage](#) (schouderworp)
- [hidari-ipon-seoi-nage](#) (schouderworp) \*
- [sumi-gaeshi](#) (offerworp) \*

### Osae-komi-waza (houdgrepen):

- [kesa-gatame](#)
- [kami-shiho-gatame](#)
- [yoko-shiho-gatame](#)
- [4 bevrijdingen](#) op zelfgekozen houdgrepen
- [tate-shiho-gatame](#) \*
- [kata-gatame](#) \*

### Ne-waza (controletechnieken):

- Kantelen waarbij je [partner in bok](#) stand zit (2 verschillende kanteltechnieken)
- Passeren van je partner waarbij je [partner op zijn rug ligt](#) (2 verschillende passeertechnieken)

### Jime-waza (verwurgingen) – vanaf 11 jaar:

- [nami-juji-jime](#) \*
- [hadaka-jime](#) \*

### Kansetsu-waza (armklemmen) – vanaf 11 jaar:

- [ude-hishigi-juji-gatame](#) \*
- [ude-garami](#) \*

### Extra dingen die je moet weten of kunnen:

- Alle technieken van de voorgaande kyu.
- Alle worpen en houdgrepen rechts en links uitvoeren.
- Alle worpen in beweging uitvoeren.
- Japanse namen van de worpen en houdgrepen kennen.
- Bekijk ook eens de [judo encyclopedie](#) met veel voorbeelden.