

EXAMENPROGRAMMA voor ZWARTE GORGEL, 1^{ste} dan.

Examen voor 1^{ste} dan: 15 jaar zijn op het ogenblik van het examen.

De wachttijd is afhankelijk van de wedstrijdresultaten.

- De nodige SDS-punten kunnen behaald worden op de tsukinami-shiai op de erkende wedstrijden, hiervoor heeft men een shiai-kaart nodig.
- Recreatieve judoka's dienen technische en katatrainingen te volgen en moeten een technische-kaart bezitten.

Zie "Examenstof voor dangraden"

Zie "Graadverhoging dangraden"

Zie "Aanvraagformulier voor SDS"

Complementair.

Algemeen:

Levensfilosofie van het judo uitstralen.

Het wedstrijdreglement kennen.

Vorbereiding op wedstrijd: documenten, weging, leeftijds- en gewichtscategorieën.

Ukemi en kata:

De drie reeksen van het nage-no-kata oefenen in de normale volgorde.

Voor niet wedstrijdjudoka: 1^{ste} reeks van het ju-no-kata.

Nage-waza:

Tomoe-nage.

Kosoto-gake.

Harai-tsurikomi-ashi.

Ashi-guruma.

Schakelen en overnemen van worpen.

Katame-waza:

Schakelen en overnemen van houdgrepen.

Een ingesloten been vrij maken.

Verdedigen tegen verwurgingen.

Verdedigen tegen armklemmen.