

Beoordelingsformulier 5^e kyu



Naam Kandidaat:

Gaat op voor:

Uitslag:

Beoordelaar:

Basis bewegingen		Beoordeling:	
Ukemi waza	Judorol met doorrollen	Alles vragen	S, M, V, G, U
	Val achterwaarts		
	Val zijwaarts		
Ebi	achterwaarts		

Bevrijdingen		Beoordeling:	
1 ^e serie	Pakking twee handen bij pols	Alles vragen	S, M, V, G, U
	Rechter hand bij rechter revers		
	Wurging recht van voren		
	Wurging vanaf rechts		
	Pakking op de li. Schouder met de re. hand		

Uke waza		Beoordeling:	
Blok technieken	Nami uke (blok met onderbeen)	SP (2)	S, M, V, G, U
	Juji uke gedan (Gekruist blok laag)		
	Juji uke jodan (gekruisd blok hoog)		

Atemi waza		Beoordeling:	
Trap en stoot technieken	Mae geri	SP (3)	S, M, V, G, U
	Hiza geri	Mag laten zien	
	Kin geri	Als kihon lopen	
	Oi tsuki	of als toepassing	
	Gyaku tsuki		

Nage Waza		Beoordeling:	
Worpen	O goshi	SP (2)	S, M, V, G, U
	O soto gari	1 ^e uur (tot 11j) vanuit judo pakking 2 ^e en 3 ^e uur na een aanval	
	O uchi gari		

Kansetsu waza vanaf 12 jaar		Beoordeling:	
klemtechnieken	Kote gaeshi	SP (2)	S, M, V, G, U
	Kote mawashi	Op 2 aanvallen per techniek uit de 1 ^e serie	
	Ude osae		

Ne waza		Beoordeling:	
Kanteltechnieken Positie tori bok	Uke pakt tori om de middel <ul style="list-style-type: none"> • Op de knieën ernaast • Op de knieën ervoor 	Alles vragen	S, M, V, G, U
Houdgrepen	Kesa gatame Yoko shio gatame	Na een worp	

Toepassingen		Beoordeling:	
1 ^e uur (tot 11 jaar)	Uke valt aan met de 5 av van de 1 ^e serie		S, M, V, G, U
2 ^e uur (tot 14 jaar)	Idem 1 minuut lang		
3 ^e uur (vanaf 14 jaar)	Uke valt 1 minuut aan		