

Exameneisen Judoclub Stella Duce

Ashi-Waza	Beenworpen
O-Soto-Gari	Grote buitenwaartse maai
De-Ashi-Barai	Voetveeg
O-Uchi-Gari	Grote binnenwaartse haak
Hiza-Guruma	Kniewiel
Okuri-Ashi-Barai	Beide voeten zijwaarts vegen
Ko-Uchi-Gari	Kleine binnenwaartse hakveeg
Ko-Soto-Gari	Kleine buitenwaartse hakveeg
Ko-Soto-Gake	Buitenwaartse lepelveeg
O-Uchi-Barai	Grote binnenwaartse begeleidente veeg
Sasae-Tsurikomi-Ashi	Liftende enkelblokkade
Ko-Uchi-Barai	Kleine binnenwaartse begeleidente haak

Koshi-Waza	Heupworpen
Uke-Goshi	Kleine heupworp
O-Goshi	Grote heupworp
Koshi-Guruma	Heupwiel/hoofdheup
Tsuri-Goshi	Draaiende laagliftende heupworp
Tsurikomi-Goshi	Voorwaarts hoogliftende heupworp
Harai-Goshi	Heupworp met buitenzwaaibeen
Uchi-Mata	Binnenzwaaibeen
Hane-Goshi	Lepelend binnenzwaaibeen

Exameneisen Judoclub Stella Duce

Te-Waza/Seoi-Waza	Arm/schouderworpen
Ippon-Seoi-Nage	Spierbalschouderworp
Tai-Otoshi	Armworp met hekje
Morote-Seoi-Nage	Tweehandige spierbalworp
Kata-Guruma	Brandweerworp
Uke-Otoshi	Voorwaarts trekkende, knielende armworp

Sutemi-Waza	Offerworpen
12+ Sumi-Gaeshi	Rechte offerworp met de voet binnendoor.
Tani-Otoshi	Offerworp recht naar achteren.
12+ Tomoe-Nage	Rechte offerworp met de voet op het bovenbeen.
12+ Yoko-Otoshi	Zijwaartse omlaagtrekkende offerworp
Uke-Waza	Schuine cirkelende offerworp
Yoko-Tomoe-Nage	Zijwaartse offerworp met de voet op het been

Kaeshi-Waza	Overnames
O-Soto-Gari	➔ O Soto Gari
Ippon-Seoi-Nage	➔ Tani-Otoshi
Tai-Otoshi	➔ Ko-Soto-Gake
Hiza-Guruma	➔ Hiza-Guruma
O-Uchi-Gari	➔ Uke-Otoshi

Exameneisen Judoclub Stella Duce

Osae-Waza	Houdgrepen
Kuzure-Gesa-Gatame	Leunstoelvariatie
Hon-Gesa-Gatame	Leunstoelhoudgreep
Kata-Gatame	Snotlapje
Yoko-Shio-Gatame	Zijkant/krab
Tate-Shio-Gatame	Overheen
Kami-Shio-Gatame	Achter het hoofd
Kuzure-Yoko-Shio-Gatame	Zijkant krab variatie
Kuzure-Tate-Shio-Gatame	Overheen variatie
Kuzure-Kami-Shio-Gatame	Achter variatie
Ushiro-Gesa-Gatame	Omgekeerde leunstoel
Makura-Gesa-Gatame	Knie leunstoel
Mune-Gatame	Zijwaartse schoudercontrole

12+ Kansetsu-Waza	Armklemmen 12+
Juji-Gatame	Overstrekking zijkant
Ude-Garami	Brommertje verdraai
Ude-Gatame	Overstrekking tegen de hals
Hara-Gatame	Buik armklem
Waki-Gatame	Oksel armklem
Hiza-Gatame	Knie armklem

* In wedstrijden zijn armklemmen pas toegestaan vanaf de -18. (Vanaf het jaar dat je 16 wordt).

Exameneisen Judoclub Stella Duce

12+	Jime-Waza	Omstrengelingen 12+
	Nami-Juji-Jime	Overheen, duim-duim
	Gyaku-Juji-Jime	Overheen, vingers-v
	Kata-Juji-Jime	Overheen, duim-v
	Hadake-Jime	Achter, naakt
	Okuri-Eri-Jime	Achter, kruislings
	Kata-Ha-Jime	Hand achter hoofd
	Morote-Jime	2 handen indraaien
	Tsukomi-Jime	Insteken
	Kata-Te-Jime	Linkerarm lus

Renraku/zoku -Waza	Combinaties
O-Soto-Gari	→ O-Uchi-Gari
Ippon-Seoi-Nage	→ Tai-Otoshi
Ko-Uchi-Gari	→ Tai-Otoshi
O-Soto-Gari	→ Uke-Waza
O-Soto-Gari links	→ Sasae-Tsurikomi-Ashi

12+	Sankaku's	Driehoekscontroles
	Bevrijding uit Yoko-Shio-Gatame	
	Overname op passeertechniek	
	Kanteltechniek voor bokje	

Exameneisen Judoclub Stella Duce

Osae-Waza	Bevrijdingen
Kuzure-Gesa-Gatame	Weglopen en duwen
Yoko-Shio-Gatame	Parallel komen 2 ri
Kami-Shio-Gatame	Rechts-links
Kata-Gatame	Vuist in de hand
Hon-Gesa-Gatame	Over de schouder trekken
Tate-Shio-Gatame	Brug en knie wegdrücken
Yoko-Shio-Gatame	Ebi, knie voor buik

Randori Ne-Waza	Spelsituaties
Uke bokje, tori voor	Stierenvanger
Uke bokje, tori naast	Bulldozer
Tori rug, uke tussen	Berenknuffel
Uke buik, tori naast	Arm onder hoofd
Uke rug, tori tussen	Overheen passeren
Tori rug, uke tussen	Schaar
Uke bok, tori naast	Jasslip variatie bulld.
Uke rug, tori tussen	Passeer onderdoor
Uke bok, tori voor	Variatie stierenvanger
Tori rug, uke tussen	Morote Jime
Tori rug, uke tussen	Sankaku-Jime (pass.)
Uke bok, tori voor	Naar Sankaku
Uke bok, tori voor	Kata-Ha-Jime inrollen