



Exameneisen voor de Blauwe Band 2^e Kyu

Ukemi

- | | |
|---|----------------|
| <input type="checkbox"/> Voorwaarts | Links & Rechts |
| <input type="checkbox"/> Achterwaarts met doorrollen en de 3 ^e keer liggen blijven | Links & Rechts |
| <input type="checkbox"/> Zijwaarts met liggen blijven | Links & Rechts |
| <input type="checkbox"/> Zijwaarts met doorrollen | Links & Rechts |
| <input type="checkbox"/> Massief | |
| <input type="checkbox"/> Vrije val | |

Tachi waza + de 8 worpen van de Geel + Oranje + Groen band

- Sumi gaeshi
- Tani otoshi
- Hane maki komi
- Sukui nage
- Utsuri goshi
- O guruma
- Soto maki komi
- Uki otoshi

Kombinaties	Overnames	Passeertechnieken	Hikomi	Kumi-kata	Yaku soku geiko
8x	8x	4x	2x	3x	ja

Ne waza

Houdgrepen

- | | |
|--|--------------|
| <input type="checkbox"/> Kesa gatame | + 4 kuzure's |
| <input type="checkbox"/> Kata gatame | + 4 kuzure's |
| <input type="checkbox"/> Kami shiho gatame | + 4 kuzure's |
| <input type="checkbox"/> Yoko shiho gatame | + 4 kuzure's |
| <input type="checkbox"/> Tate shiho gatame | + 4 kuzure's |

Armklemmen

- Juji gatame
- Ude garami
- Ude gatame
- Hiza gatame
- Waki gatame
- Hara gatame

Verwuringen

- Kata juji jime
- Nami juji jime
- Gyaku juji jime
- Hadaka jime
- Okuri eri jime
- Kata ha jime
- Kata te jime
- Tsukomi jime

Sankaku's

2x

Kanteltechnieken

- 8 x een kanteltechniek in bokstand + buikligging

Situationeel Tachi waza	ja	Situationeel Ne waza	ja
Nage no kata	1 ^{ste} serie		
Eigen programma +/- 10 min	nee		
Randori			
<input type="checkbox"/> 1 min randori	ja		
Etiquette	ja		
Alles links en rechts uitvoerbaar	ja		