

	Eindtermen kleuters - wit-gele gordel	Eindtermen gele gordel U9	Eindtermen oranje gordel - U11	Eindtermen groene gordel - U13	Eindtermen blauwe gordel - U15	Eindtermen bruine gordel - U18
<u>Ukemi</u>						
	Statische ushiro ukemi /5	Statische ushiro ukemi /5	Ushiro ukemi in beweging /5	Ushiro ukemi met doorrollen /5	Ushiro ukemi over obstakel met doorrollen /2,5	Herhaling valtechnieken /5
	Statische yoko ukemi /5	Statische yoko ukemi /5	Yoko ukemi in beweging /5	Yoko ukemi over obstakel /5	Zempo kaiten over obstakel /2,5	Zempo kaiten + rechtstaan /5
	Zempo kaiten - knierstand met bal /5	Zempo kaiten - knierstand /5	Staande zempo kaiten /5	Zempo kaiten in beweging /5	Mae ukemi - staand /2,5	
			Mae ukemi - knierstand /5	Mae ukemi vanuit hurkstand /5	Ushiro ukemi + yoko ukemi /2,5	
	/15	/15	/20	/10	/20	/10
<u>Nage waza</u>						
Steeds tatisch EN in 2 bewegingen (behalve voor kleuters)	Seio nage /5	Seio nage /5	Uki goshi /5	Tai otoshi /5	O uchi gari /5	Okuri ashi harai /5
	O soto gari /5	O soto gari /5	Koshi guruma /5	Uchi mata /5	Ko uchi gari /5	Ko soto gari /5
	O goshi /5	O goshi /5	Ippon seio nage /5	Hiza guruma /5	Harai goshi /5	Kata guruma /5
			De ashi harai /5	Sasae-tsuri komi ashi /5	Sumi gaeshi /5	Tomoe nage /5
				Tsuri komi goshi /5	Tani otoshi /5	Hane goshi /5
	/15	/15	/20	/25	/25	/25
<u>Osae komi waza</u>						
Bij elke houdgreep hoort een ontsnapping ! (behalve voor kleuters)	Yoko shiho gatame /5	Yoko shiho gatame /5	Kesa gatame /5	Kuzure kami shiho gatame /5	Worp naar keuze -> houdgreep /5	Worp naar keuze -> houdgreep /5
	Kami shiho gatame /5	Kami shiho gatame /5	Kuzure kesa gatame /5	Makura kesa gatame /5	Worp naar keuze -> houdgreep /5	Worp naar keuze -> klem /5
		Tate shiho gatame /5	Ushiro kesa gatame /5	Kata gatame /5	Worp naar keuze -> houdgreep /5	Worp naar keuze -> wurging /5
				Overname 1 /5	Overname 1 /5	Overname 1 /5
				Overname 2 /5	Overname 2 /5	Overname 2 /5
	/10	/15	/15	/15	/25	/25
<u>Ne waza - kanteltechnieken</u>						
Uke 4p - tori aan hoofd /5	<u>1 techniek per situatie</u> /5	2x Uke 4p - tori aan hoofd /5	2x Uke 4p - tori aan hoofd /5	2x Uke 4p - tori aan hoofd /5	Sankaku - uke 4p - tori aan hoofd /5	Houdgreep naar wurging /5
Uke 4p - tori aan zijde /5	Uke 4p - tori aan hoofd /5	2x Uke 4p - tori aan zijde /5	2x Uke 4p - tori aan zijde /5	2x Uke 4p - tori aan zijde /5	Sankaku - uke plat op buik - tori op uke /5	Schakelen houdgrepen /5
	Uke 4p - tori aan zijde /5	2x Uke op rug - tori tussen benen /5	2x Uke op rug - tori tussen benen /5	2x Uke op rug - tori tussen benen /5	Sankaku - uke 4p - tori aan zijde /5	Wurging naar klem /5
	Uke op rug - tori tussen benen /5	1x Tori op rug - uke tussen benen /5	1x Tori op rug - uke tussen benen /5	2x Tori op rug - uke tussen benen /5		Houdgreep naar klem /5
	/10	/15	/20	/20	/15	4 kanteltechnieken /15
						/35
<u>Nage no Kata</u>						
	nihil	nihil	Opener en sluiten	/10	Uki goshi - harai goshi - Tsuri komi goshi /30	Uki goshi - harai goshi - Tsuri komi goshi /60
					Uki otoshi - ippon seio nage - katra guruma	Uki otoshi - ippon seio nage - katra guruma
<u>Shime waza</u>						
	nihil	nihil	Nami juji jime /5	Hadaka jime /5	toepassing 2x wurging groen - blauw /5	toepassing 2x wurging groen - blauw /10
			Gyaku juji jime /5	Okuri eri jime /5	ryo te jime /5	ryo te jime /5
			Kata juji jime /5	kataha jime /5	Kata te jime /5	Kata te jime /5
					sankaku jime /5	sankaku jime /5
				/15		/25
<u>kansetsu-waza</u>						
	nihil	nihil	Ude garami /5	Ude hishigi hiza gatame /5	Ude hishigi sankaku gatame /5	Ude hishigi sankaku gatame /5
			Ude hishigi juji gatame /5	Ude hishigi waki gatame /5	Ude hishigi hara gatame /5	Ude hishigi hara gatame /5
				Ude hishigi ude gaatame /5	Ude hishigi ashi gatame /5	Ude hishigi ashi gatame /5
				/10	/15	/15
	<u>Eindtotaal:</u> /50	<u>Eindtotaal:</u> /60	<u>Eindtotaal:</u> /75	<u>Eindtotaal:</u> /105	<u>Eindtotaal:</u> /140	<u>Eindtotaal:</u> /195
Minium 80% = gordel zonder deliberatie Op elk onderdeel min 60%	25p = 1 streepje	Per 15p kan een streepje worden toegekend	Per 20p kan een streepje worden toegekend	Per 25p kan een streepje worden toegekend		