

# Blauwe band 2e Kyu

## Ne-waza spelsituaties



2 controletechnieken van elke spelsituatie

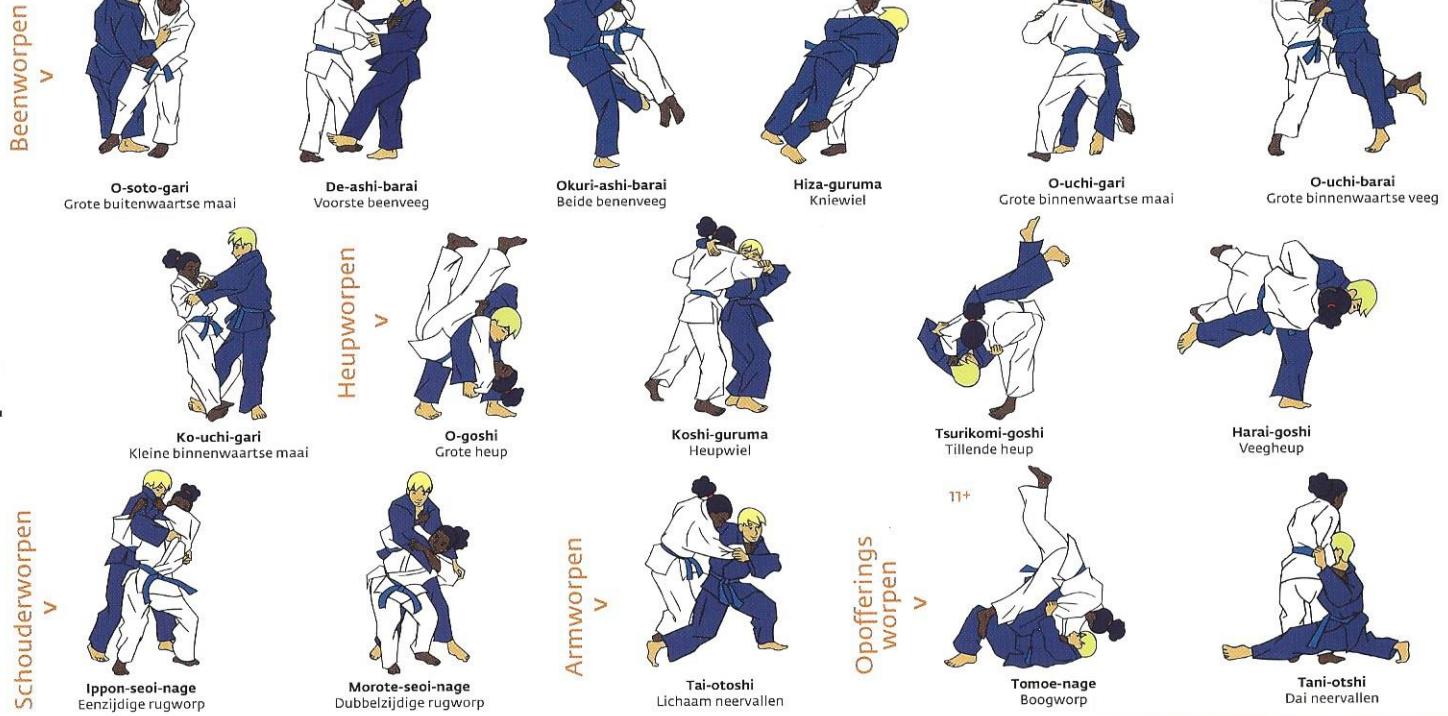
## Toelichting

- Op deze poster staan de technieken die de judoka dient te kunnen demonstreren voor het behalen van deze band.
- Alle worpen worden links en rechts gedemonstreerd
- Alle technieken worden in beweging gedemonstreerd, zowel staande als op de grond
- 11+ betekent: techniek geldt voor judoka's boven de 11 jaar
- 15+ betekent: techniek geldt voor judoka's boven de 15 jaar
- Controletechnieken: aanvangen vanuit een werptechniek
- Voor elk bandexamen dient de judoka valtechnieken te demonstreren

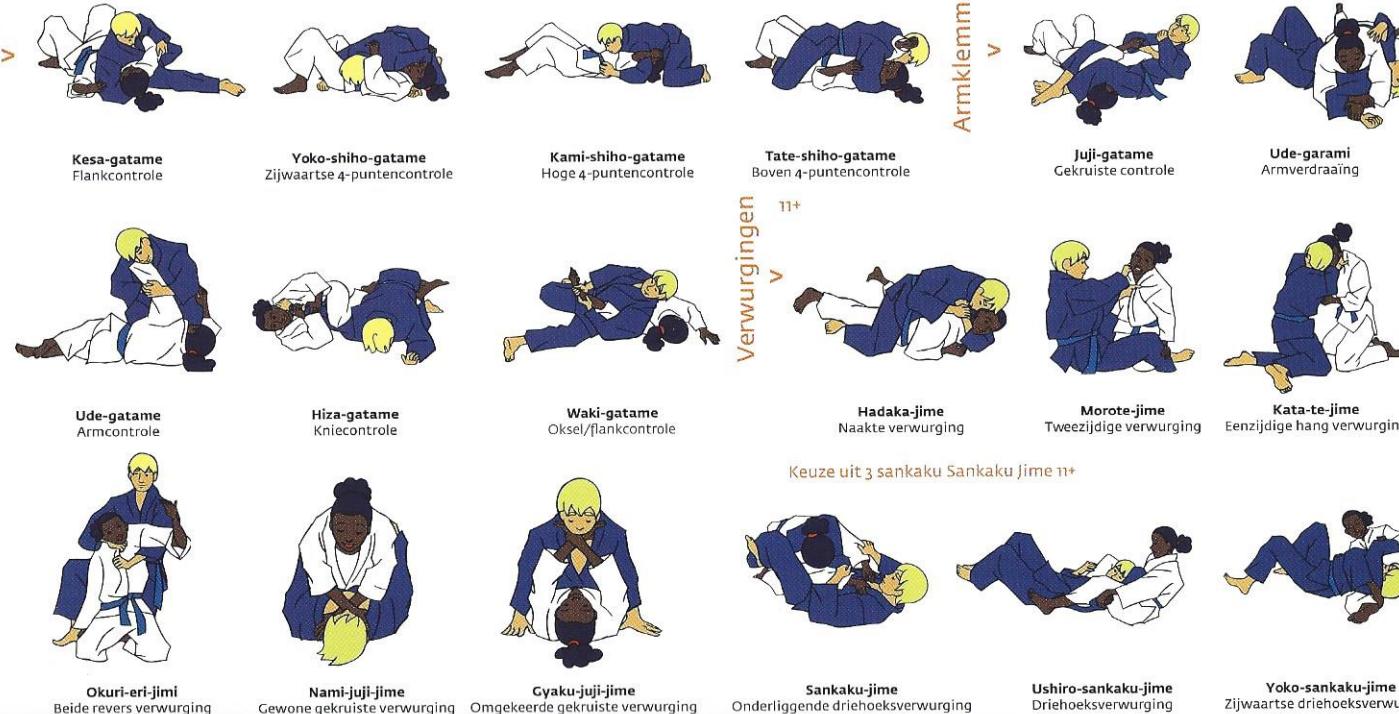
## Opdrachten

- Staande combinatie technieken: 2 combinaties
- Overname technieken: 2 overnames
- Ne-waza spelsituaties: vanuit elke opgedragen spelsituaties op de grond dient men naar eigen keuze 2 controletechnieken te demonstreren.

## Werptechnieken



1 variatie en 1 bevrijding van elke houdgreep



## Controletechnieken

1 variatie en 1 bevrijding van elke houdgreep

11+

15+

Verwringingen

Keuze uit 3 sankaku Sankaku jime 11\*

# 2e Kyu