

		5e kyu - Gele band	4e kyu - Oranje band	3e kyu - Groene band	2e kyu - Blauwe band	1e kyu - Bruine band
	Groeten	Geknieelde groet Staande groet				
	Valbreken	Zijwaartse val Voorwaartse val Achterwaartse rol				
Nega-Waza Werptechnieken	Beenworpen	O-soto-gari Grote buitenwaartse maal De-ashi-barai Voorste beenveeg	Hiza-guruma Knie Wiel	Okuri-ashi-barai Beide beenveeg O-uchi-gari Grote binnenwaartse maai Ko-uchi-gari Kleine binnenwaartse maai	O-uchi-barai Grote binnenwaartse veeg	
	Heupworpen	O-goshi Grote heup Koshi-guruma Heup wiel		Tsurikomi-goshi Tillende heup	Harai-goshi Veegworp	Uchi-mata Binnen dijbeen
	Schouderworpen	Ippon-seoi-nage Eenzijdige rugworp			Morote-seoi-nage Dubbelzijdige rugworp	
	Armworpen			Tai-otoshi Lichaam neervallen		
	Opofferings worpen (11+)		Tomoe-nage Boogworp	Tani-otshi Dal neervallen		Sumi-gaeshi Gehoekte tegenworp Yoko-tomeo-nage Zijwaartse boogworp
	Houdgrepen vanaf 4e kyu 1 variatie en 1 bevrijding uit elke houdgreep	Kesa-gatame Flankcontrole Yoko-shiho-gatame Zijwaartse 4-puntencontrole Kami-shiho-gatame Hoge 4-puntencontrole		Tate-shiho-gatame Boven 4 puntencontrole		
Ne-Waza Controletechnieken	Armklemmen (11+)	Juji-gatame Gekruiste controle Ude-garami Armverdraaiing	Ude-gatame Armcontrole	Hiza-gatame Kniecontrole	Waki-gatame Oksel/flankcontrole	
	Verwuring (11+) vanaf 2e kyu keuze uit 3 sankaku Sankaku Jime	Moroto-jime Tweezijdige verwuring Nami-juji-jime Gewone gekruiste verwuring	Hadaka-jime Naakte verwuring Okuri-eri-jimi Beide revers verwuring	Kata-te-jime Eenzijdige hang verwuring Gyaku-juji-jime Omgekeerde gekruiste verwuring	Sankaku-jime Onderliggende driehoeksverwuring Ushiro-sankaku-jime Driehoeksverwuring Yoko-sankaku-jime Zijwaartse driehoeksverwuring	Kata-juji-jimi Eenzijdige gekruiste verwuring
Opdrachten	Ne-waza spelsituaties 2 controletechnieken van elke spelsituatie	Uke bok Ellebogen/Knieen	Tori rug Uke tussen benen	Uku rug Tori tussen benen	Tori bok Elleboge/Knieen	Uke buik Uke tussen benen
	Staande combinatie technieken			1 combinatie	2 combinaties	3 combinaties
	overname technieken			1 overname	2 overnames	3 overnames
	Hikkomi-waza					1 techniek

**Toelichting op de kyu-richtlijnen van de JBN judo**

- Voor het behalen van een band dient de judoka de technieken van de betreffende kyu en de technieken van de lagere kyu's te kunnen demonstreren
- 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
- Controletechnieken: aanvangen vanuit een werptechniek
- Voor elk bandexamen dient de judoka valtechnieken te demonstreren