



EXAMENREGLEMENT

Judoschool **IKIGAI**

Doel van het examen

Het judo-examen is bedoeld om te laten zien wat je geleerd hebt in de lessen. Je laat technieken zien die passen bij jouw niveau, inzet en ontwikkeling.

Als je slaagt, ontvang je een nieuwe band of slip als beloning voor je inzet.

Als je zakt, doe je **herexamen** tijdens de promotieles (maandag 24 t/m 30 juni).

Algemene regels vóór het examen

1. Aanwezigheid

- Zorg dat je **10 minuten voor aanvang** aanwezig bent in judopak.
- Meld je bij binnenkomst aan bij de aanwezige vrijwilligers of leraar.

2. Kleding en uiterlijk

- Je draagt een **schoon judopak** met goede pasvorm.
- **Geen sieraden, horloges of scherpe objecten** (veiligheid voorop).
- Lang haar zit vastgebonden. Teennagels en vingernagels zijn geknipt.
- Wondjes zijn verbonden voorafgaand aan het examen.

3. Hygiëne en gedrag

- Je bent fris en gedraagt je sportief en respectvol, ook bij spanning.
 - Zorg dat je stil bent als je nog niet aan de beurt bent, of wanneer je al klaar bent.
 - Ongepast gedrag kan leiden tot uitsluiting van deelname.
-

Tijdens het examen

1. Luisteren naar de examiner

- Volg de aanwijzingen van de examiner(en) rustig en geconcentreerd op.
- Probeer de technieken zelfstandig te laten zien, zonder hulp van buitenaf.

2. Samenwerken met je uke

- Je traint en laat technieken zien samen met een uke (partner).
- Je werkt actief mee als uke (valpartner). Goed vallen is een belangrijk onderdeel van judo en laat zien dat je de valtechnieken beheerst én dat je niet bang bent. Door goed mee te werken help je je partner om zijn of haar technieken goed te laten zien. Heb

respect voor je maatje, ook als die nog wat minder ervaring heeft dan jij.

- Dit geldt ook bij verwurgingen en armklemmen: klop altijd (op tijd) af, ook als de techniek nog niet helemaal goed is uitgevoerd. Veiligheid gaat altijd voor.
- Behandel elkaar met respect en zorg voor elkaars veiligheid.

3. Taalgebruik tijdens technieken

- De technieken worden in het Japans én Nederlands benoemd.
 - Het is niet erg als je de Japanse namen nog niet allemaal kent.
-



Na het examen

1. Uitreiking van de nieuwe band

- Ben je geslaagd? Dan krijg je **direct na jouw examenblok** je nieuwe band uitgereikt.
- Je leert hoe je deze netjes zelf kunt knopen. Hulp is beschikbaar als dat nodig is.
- Je krijgt een **instructieblad én een QR-code naar een YouTube-filmpje** mee om thuis te oefenen.
- **Let op:** het oefenen met knopen doe je **niet direct na het examen**, want er starten daarna nog andere groepen.

2. Diploma

- Het diploma ontvang je later tijdens de promotieles.
 - We maken dan ook een groepsfoto van alle geslaagden, en van de kandidaten die geslaagd zijn voor een hele band (kyugraad) afzonderlijk.
-



Overig

- Je hoeft **niet alles perfect te kunnen**. Laat vooral zien wat je hebt geleerd.
 - Als je een techniek niet weet, **doe je rustig je best** of sla je hem over als de examinerator dat zegt.
 - We beoordelen op inzet, houding, beheersing, samenwerking en niveau.
 - Alleen trucjes laten zien heeft geen zin.
-



Judo is geen wedstrijd tijdens een examen.

We zijn trots op elke judoka die met inzet en respect zijn of haar vaardigheden laat zien.