

Beoordeling Judo			
<u>Punten</u>			
	2	3,5	5
BALANS	Je bent makkelijk uit balans te krijgen, omdat je niet stevig op je benen staat.	Je blijft in balans tot er een goede techniek tegen je gebruikt wordt.	Je bent bijna niet uit balans te krijgen door de tegenstander.
WERPEN	Het lukt bijna niet om de ander op de grond te krijgen. Als het lukt is de beweging ongecontroleerd en hakkerig.	Het lukt redelijk vaak om de ander op de grond te krijgen, maar dit kost er veel kracht en is vaak nog ongecontroleerd.	Het lukt bijna altijd om de ander op de grond te krijgen, in een beweging, zonder al te veel kracht te gebruiken.
KANTELEN	Je krijgt de ander nauwelijks gekanteld, omdat er vaak de verkeerde technieken gekozen worden. Daarna vaak niet in de houdgreep.	Je krijgt de ander vaak uit balans, maar meer op kracht dan op techniek. Daarna vaak in de houdgreep.	Je krijgt de ander altijd uit balans, vaak op techniek. Daarna direct over op de houdgreep.
HOUDGREEP	Je kan de ander nauwelijks in de houdgreep vasthouden en de ander komt er simpel uit.	Je kan de ander in de houdgreep vasthouden, maar de ander komt regelmatig door weinig inspanningen uit de houdgreep.	Je kan de ander op heel veel verschillende manieren in de houdgreep vasthouden. Inspanningen van de ander gebruik je om een aanval te verdedigen en/of over te nemen.
TOTAAL			
EINDCIJFER / 2		