



Judobundel

Inhoudsopgave

Gele gordel (5 ^e kyu).....	3
Basis.....	3
Oranje gordel (4 ^e kyu).....	4
Basis.....	4
Verdieping (schakel, overname, uitvoeringsvormen en transitie naar grond).....	5
Groene gordel (3 ^e kyu).....	6
Basis.....	6
Verdieping (schakel, overname, uitvoeringsvormen en transitie naar de grond).....	7
Verpersoonlijking.....	7
Blauwe gordel (2 ^e kyu).....	8
Basis.....	8
Verdieping.....	9
Verpersoonlijking.....	9
Bruine gordel (1 ^e kyu).....	10
Basis.....	10
Verdieping.....	11
Verpersoonlijking.....	11

Gele gordel (5^e kyu)

Minimum leeftijd: 7 jaar worden

Minimum aantal lessen: 50

Basis

Ukemi (valtechnieken) – basis

- Ushiro-ukemi (achterwaartse val), uit stand
- Yoko-ukemi (zijwaartse val), uit stand

Nage-waza (rechtstaande technieken)

- Seoi-nage (schouderworp)
- O-soto-gari (grote buitenwaartse maaiworp)
- O-goshi (grote heupworp)

Katame-waza (grondtechnieken)

- Yoko-shiho-gatame (zijwaarts in vierpuntensteun houden)
- Kami-shisho-gatame (boven in vierpuntensteun houden)
- Tate-shiho-gatame (recht verticaal in vierpuntensteun houden)
- Aanval op grond:
 - Uke op rug, tori aan de knieën
 - Uke op 4 punten, tori naast met greep aan de ellebogen
- Verder te kennen:
 - Wedstrijdduur van houdgreep
 - Verboden handelingen bij houdgreep
 - Veiligheid voor uke door opgeven en voor tori door loslaten

Oranje gordel (4^e kyu)

Minimum leeftijd: 9 jaar worden

Minimum aantal lessen: 100 (na vorig examen)

Basis

Terminologie

- Judo: De zachte weg

Ukemi-basis

- Zempo-kaiten (voorwaartse rol), uit stand
- Mae-ukemi (plankval), uit stand

Nage-waza

- Uki-goshi (vlottende heupworp)
- Koshi-guruma (heupwiel)
- Ippon-seoi-nage (Één punt schouderworp)
- O-uchi-gari (grote binnenwaartse maaiworp)

Katame-waza

- Kuzure-kami-shiho-gatame (variatie bovenop vierpuntensteun houden)
- Kesa-gatame (flank houden)
- Kuzure-kesa-gatame (variatie flank houden)
- Ushiro-kesa-gatame (achterwaarts flank houden)
- Aanval op grond:
 - Uke op 4 punten, 2 vormen met tori en uke.
 - Aanval op grond: uke op de rug, 2 vormen met tori tussen de benen.

Verdieping (schakel, overname, uitvoeringsvormen en transitie naar grond)

Technieken voorgaande gordels beheersen en kunnen toepassen

- Worpen links en rechts uitvoeren
- Schakelen van worp naar worp
- Schakelen van worp naar houdgreep
- Houdgrepen links en rechts uitvoeren
- Bevrijden uit de houdgrepen
- Schakelen van houdgreep naar houdgreep

Groene gordel (3^e kyu)

Minimum leeftijd: 11 jaar worden

Minimum aantal lessen: 120 (na vorig examen)

Basis

Nage-waza

- Tsurikomi-goshi (trekkende en heffende heupworp)
- Tai-otoshi (lichaam neerwerpen)
- Sasae-tsuri-komi-ashi (trekkend en heffend de voet blokkeren)
- Ko-uchi-gari (Kleine binnenwaardse maaiworp)
- Nage-no-kata: groetceremonie en te-waza (handworpen)
 - Uki-otoshi (vlottend neerwerpen)
 - Ippon-seoi-nage (één punt schouderworp)
 - Kata-guruma (schouderwiel)

Katame-waza

- Makura-kesa-gatame (hoofdkussen houden)
- Kata-gatame (schouder houden)
- Hadaka-jime (naakt verwurgen)
- Okuri-eri-jime (verwurgen met beide kragen)
- Kataha-jime (vleugellam verwurgen)
- Ude-hishigi-ude-gatame (arm omwringen, arm houden)
- Ude-hishigi-juji-gatame (arm omwringen, gekruist houden)
- Verdediging op de grond:
 - tori op de rug, uke staat recht (2 vormen)
 - tori op de rug, uke tussen de benen (2 vormen)

Verdieping (schakel, overname, uitvoeringsvormen en transitie naar de grond)

Technieken voorgaande gordels beheersen en kunnen toepassen

- Worpen van vorige graden rechts en links uitvoeren in verplaatsing
- Schakels van worp naar worp
- Schakels van worp naar houdgreep
- Vorige houdgrepen links en rechts uitvoeren
- bevrijden uit vorige houdgrepen
- Schakels van houdgreep naar houdgreep

Verpersoonlijking

Nage-waza

- Tokui-waza (favoriete techniek(en)) voorwaarts
- Yaku-soku-geiko (oefenen in beweging)

Katame-waza

- Tokui-waza (favoriete techniek(en))
- Yaku-soku-geiko (oefenen in beweging)

Blauwe gordel (2^e kyu)

Minimum leeftijd: 13 jaar worden

Minimum aantal lessen: 120 (na vorig examen)

Basis

Nage-waza

- Harai-goshi (vegende heupworp)
- Hane-goshi (geveugelde heupworp)
- Uchi-mata (binnenwaartse diwworp)
- Okuri-ashi-harai (beide benen vegen)
- De-ashi-harai (voorste voet vegen)
- Nage-no-kata: Vorige reeks en koshi-waza (heupworpen)
 - Uki-goshi (vlottende heupworp)
 - Harai-goshi (vegende heupworp)
 - Tsurikomi-goshi (trekkende en heffende heupworp)

Katame-waza

- Nami-juji-jime (normale gekruiste verwurging)
- Gyaku-juji-jime (omgedraaid gekruiste verwurging)
- Kata-juji-jime (half gekruiste verwurging)
- Ude-garami (Arm inwikkelen)
- Ude-hishigi-hiza-gatame (Arm omwringen, knie houden)
- Ude-hishigi-waki-gatame (arm omwringen, oksel houden)
- Aanval op de grond:
 - uke op de rug, tori staat recht (3 vormen)
 - uke op de rug, tori tussen de benen (3 vormen)
 - uke op 4 punten

Verdieping

Technieken voorgaande gordels beheersen en kunnen toepassen

- De worpen van de vorige graden rechts en links uitvoeren in verplaatsing
- Schakelen van worpen (2 schakeltechnieken per worp)
- Overname van worpen van geel en oranje
- Uitvoeren van de houdgrepen rechts en links
- Bevrijding uit de houdgrepen
- Schakelen van houdgrepen

Verpersoonlijking

Nage-waza

- Tokui-waza (favoriete techniek(en)) voorwaarts en achterwaarts
- Yaku-soku-geiko (oefenen in beweging)

Katame-waza

- Tokui-waza (favoriete techniek(en))
- Yaku-soku-geiko (oefenen in beweging)

Bruine gordel (1^e kyu)

Minimum leeftijd: 15 jaar worden

Minimum aantal lessen: 120 (na vorig examen)

Basis

Terminologie

- Jita-Kyoei: Gezamenlijke welvaart voor iedereen
- Seiryoku-zenyo: Minimale inspanning, maximale efficiëntie

Nage-waza

- Hiza-guruma (kniewiel)
- Kata-guruma (schouderwiel)
- Ko-soto-gari (kleine buitenwaardse maaiworp)
- Tani-otoshi (Val in de vallei)
- Tomoe-nage (Werpen in een cirkel)
- Nage-no-kata: vorige reeksen en ashi-waza (voetworpen)

Katame-waza

- Sode-guruma-jime (Verwurgem met de mouw)
- Kata-te-jime (Verwurgem met één hand)
- Sankaku-jime (In driehoek verwurgem)
- Sankaku-gatame (In driehoek klemmen)
- Aanval op de grond:
 - uke op de rug, tori recht (4 vormen)
 - uke op de rug, tori tussen de benen (4 vormen)
 - uke op 4 punten (4 vormen)
- Verdediging:
 - tori op de rug, uke recht (4 vormen)
 - tori op de rug, uke tussen de benen (4 vormen)
 - tori op 4 punten (4 vormen)

Verdieping

Technieken voorgaande gordels beheersen en kunnen toepassen

- Worpen van vorige graden rechts en links uitvoeren in verplaatsing
- Schakelen van worpen (2 schakeltechnieken per worp)
- Overnemen van worpen van groen
- Schakelen van de houdgrepen
- Varianten van de houdgrepen
- Bevrijding van de houdgrepen

Verpersoonlijking

Nage-waza

- Tokui-waza (favoriete techniek(en)) voorwaarts, achterwaarts en andere richting
- Tokui-waza in vrije oefenvorm (kakari-geiko zonder weerstand)

Katame-waza

- Tokui-waza in vrije oefenvorm