

EXAMENPROGRAMMA voor GELE GORDEL, 5de kyu.

Algemeen:

Geschiedenis en geest van het judo.

Persoonlijke hygiëne, respect en veiligheid voor anderen.

Afspraken: uke, tori, hajime, mate, rei, sore-made.

(01) De kledij, juist dragen van de judogi en goed knopen van de gordel.

(02) Het groeten, zittend en rechtstaand.

(03) Kumi-kata, het juist grijpen van de partner, rechts en links.

(04) Kuzushi, de acht mogelijkheden om uit evenwicht te brengen.

Ukemi (valtechnieken):

(05) Ushiro-Ukemi Achterwaartse val uit stand.

(06) Yoko-Ukemi Zijwaartse val uit stand, rechts en links.

(07) Zempo-Kaiten Voorwaartse rol uit stand, rechts en links.

Nage-waza (worpen):

(08) Koshi-guruma (Schouder rad)

(09) Osoto-gari. (Grote buitenwaartse beenveeg)

(10) Uki-goshi. (Zwiepende heupworp)

(11) Ouchi-gari. (Grote binnenwaartse beenveeg)

Eenvoudige schakels van worp naar worp en van worp naar houdgreep.

Beveiliging van de partner door op te houden na een worp.

Katame-waza (houdgrepen/grondtechnieken):

(12) Kuzure-kesa-gatame (variatie flankhoudgreep op drie steunpunten)

(13) Kami-shiho-gatame. (houdgreep op vier steunpunten langs hoofdzijde)

(14) Yoko-shiho-gatame. (zijwaartse houdgreep op vier steunpunten)

(15) Tate-shiho-gatame. (houdgreep op vier steunpunten langs voordzijde)

Aanval op grond: uke op rug, tori aan de knieën.

Aanval op grond: uke op 4 punten, tori naast met greep aan de ellebogen.

Wedstrijdduur van een houdgreep.

Verboden handelingen bij houdgreep.

Veiligheid: voor uke door opgeven en voor tori door loslaten.

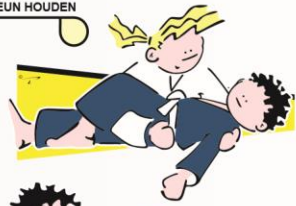


Op weg naar gele gordel



OBI (GORDEL)
GOED KNOPEN

YOKO-SHIHO-GATAME
ZIJWAARTS IN VIERPUNTENSTEUN HOUDEN



YOKO-UKEMI
ZIJWAARTSE VAL RECHTS EN LINKS
VANUIT STAND



REI (GROETEN)
GEKNIELD EN UIT STAND



KUMIKATA
VASTGRIJPEN



KOSHI-GURUMA
HEUPWIEL



OUCHI-GARI
GROTE BINNENWAARTSE MAAI



TATE-SHIHO-GATAME
SCHRIJLINGS IN VIERPUNTENSTEUN HOUDEN



OSOTO-GARI
GROTE BUITENWAARTSE MAAI



USHIRO-UKEMI
ACHTERWAARTSE VAL UIT STAND



UKI-GOSHI
VLOTTENDE HEUP



KUZUSHI
8 RICHTINGEN VOOR
EVENWICHTSVERBREKING



KAMI-SHIHO-GATAME
BOVEN IN VIERPUNTENSTEUN HOUDEN



KUZURE-KESA-GATAME
GEVARIIEERD MET DE ZIJDE HOUDEN



ZEMPO-KAITEN
VOORWAARTSE ROL RECHTS
EN LINKS UIT STAND

