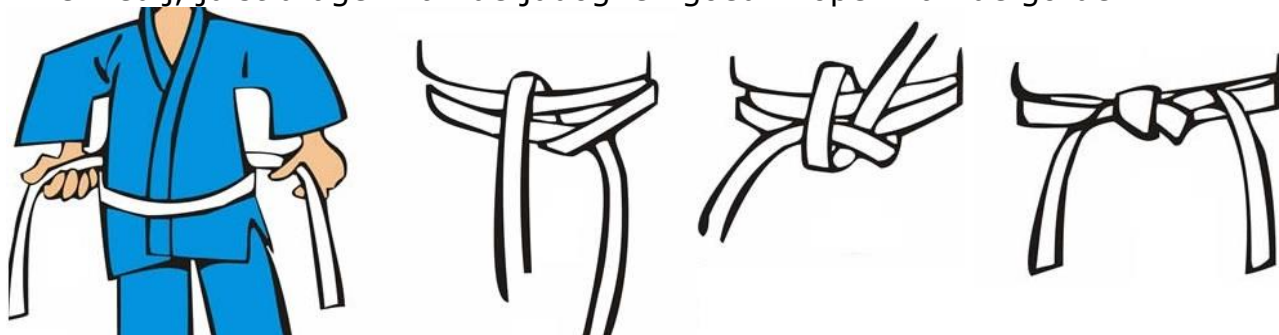


EXAMENPROGRAMMA voor GELE GORDEL, 5de kyu

Judo wordt aangeleerd op de mat. Het programma dat je hier ziet is een overzicht van de te kennen leerstof en kan in geen geval de theorie tijdens de lessen vervangen.

Algemeen:

- Geschiedenis en geest van het judo.
- Persoonlijke hygiëne, respect en veiligheid voor anderen.
- Afspraken: hajime, mate, rei, soremade.
- De kledij, juist dragen van de judogi en goed knopen van de gordel.



- Het groeten, zittend en rechtstaand.
- Kumi-kata: het juist grijpen van de partner, rechts en links.
- Kuzushi: de acht mogelijkheden om uit evenwicht te brengen.

Ukemi: valbreken

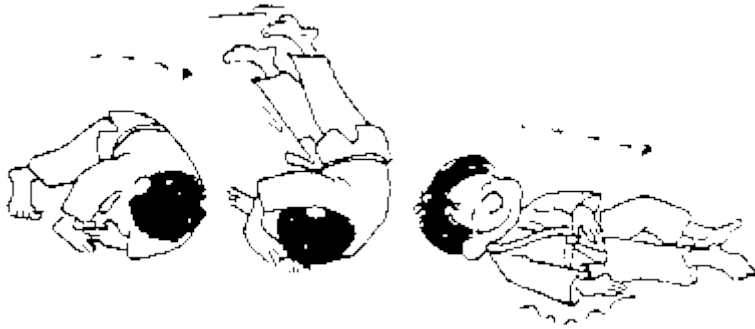
Ushiro-ukemi: Achterwaartse val uit stand.



Yoko-ukemi: Zijwaartse val uit stand, rechts en links.

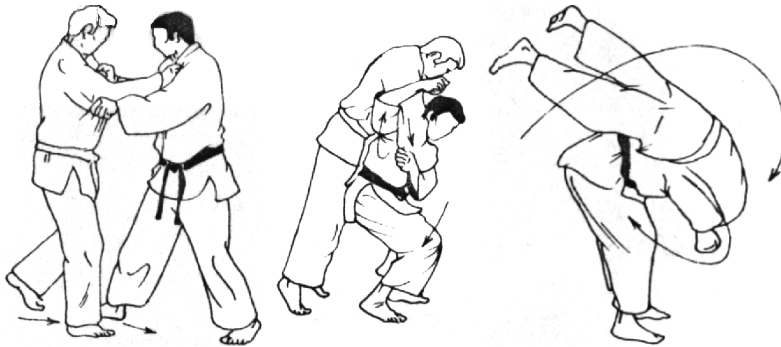


Zempo-kaiten: Voorwaartse rol uit stand, rechts en links.

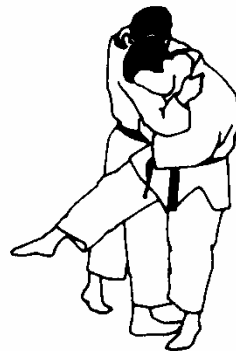
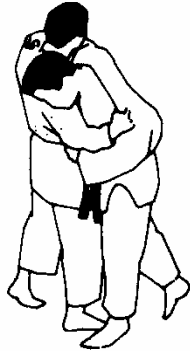
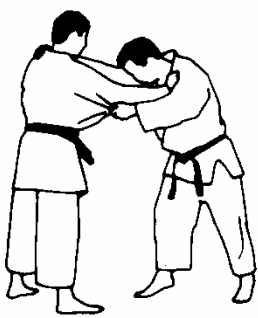


Nage-waza: Rechtstaande technieken

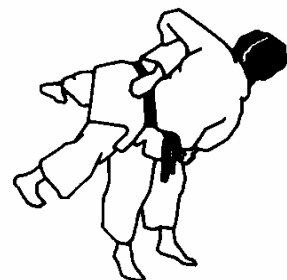
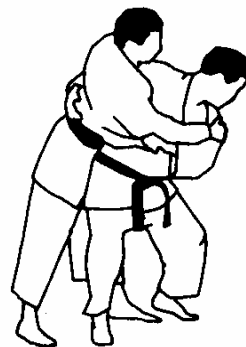
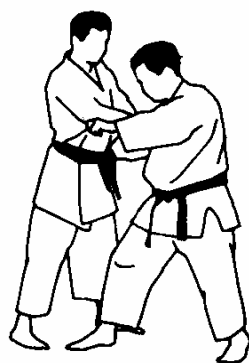
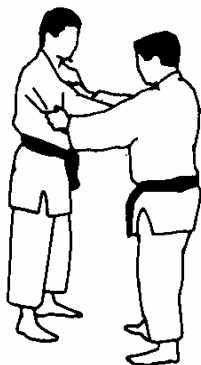
Ippon-seoi-nage: schouderworp over 1 punt



Osoto-gari: Grote buitenwaartse beenveeg



Uki-goshi: Zwiepende heupworp



O-uchi-gari: Grote binnenwaartse beenveeg

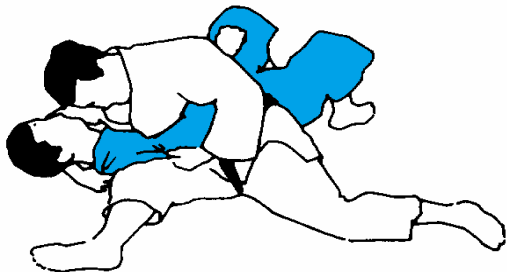
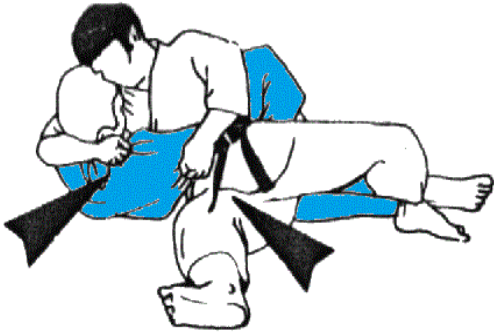


Eenvoudige schakels van worp naar worp en van worp naar houdgreep.
Beveiliging van de partner door op te houden na een worp.

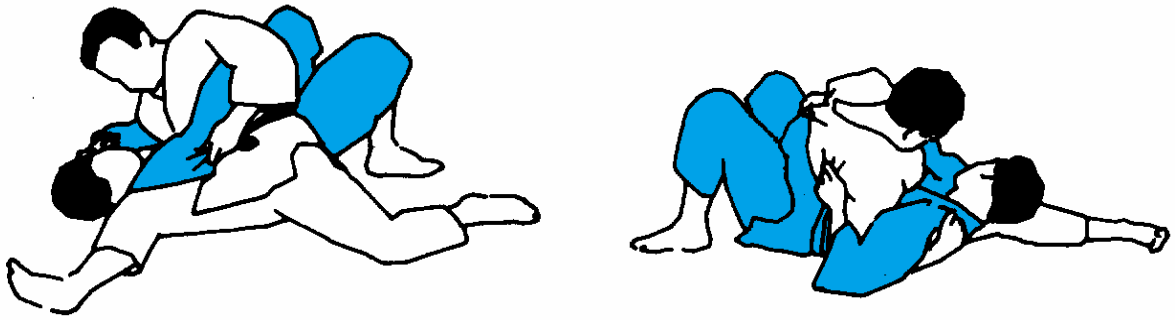
Katame-waza: Grondtechnieken

Osae-komi-waza: Houdgrepen

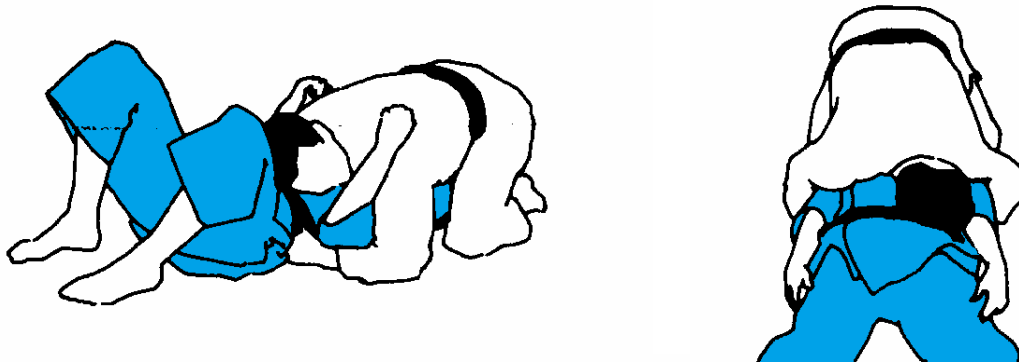
Kesa-gatame: Dwarse basishoudgreep



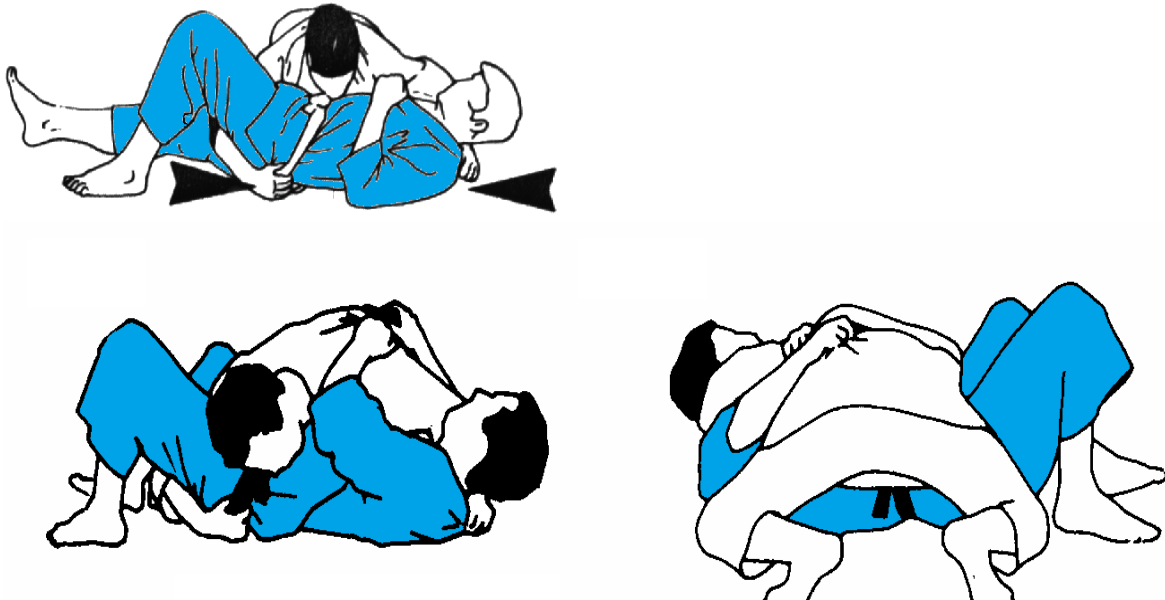
Kuzure-kesa-gatame: Dwarse houdgreep



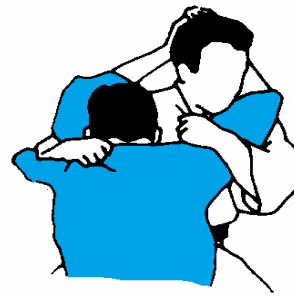
Kami-shiho-gatame: Controle langs de vier hoeken



Yoko-shiho-gatame: Zijwaartse vierhoekshoudgreep



Tate-shiho-gatame: Controle langs de vier hoeken in de lengteas



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

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

Veiligheid voor uke door opgeven (afkloppen) en voor tori door loslaten.

Wedstrijd duur van houdgreep:

U11/U13

Vanaf 10 seconden: yuko

Vanaf 15 seconden: waza-ari

Vanaf 20 seconden: ippon

U15/U18/U21/+21

Vanaf 15 seconden: yuko

Vanaf 20 seconden: waza-ari

Vanaf 25 seconden: ippon