

EXAMENPROGRAMMA voor ORANJE GORDEL, 4de 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:

Alles voor gele gordel moet ook gekend zijn! ([klik hier](#))

Houdingen recht en op de grond, aanvals- en verdedigingshouding.

Verplaatsingen: in nage-waza, ayumi-ashi en tsugi-ashi, in katame-waza, in ruglig en in halve kniestand.

Wedstrijdregels: elementaire vormen om te kampen.

Ceremonie in begin en op het einde van een wedstrijd.

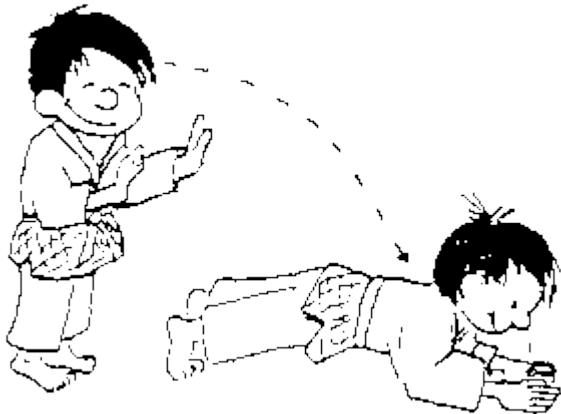
Ukemi: valbreken

Ushiro-ukemi: In verplaatsing achterwaarts.

Yoko-ukemi: In verplaatsing zijwaarts, migi (rechts) en hidari (links).

Zempo-kaiten: rol in verplaatsing voorwaarts.

Ma-ukemi: Plankval

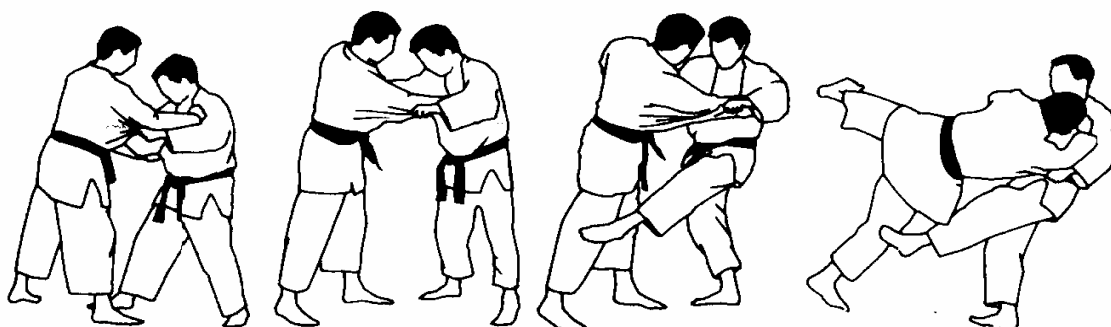


Nage-waza: Rechtstaande technieken

Hiza-guruma: Wiel rond de knie



Seoi-nage:
Ippon-seoi-nage
schouderworp over 1 punt



Morote-seoi-nage
Schouderworp met 2 handen

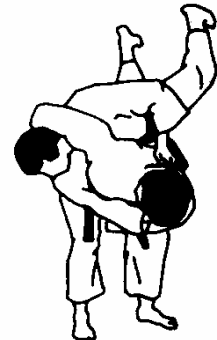
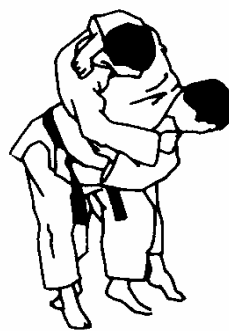
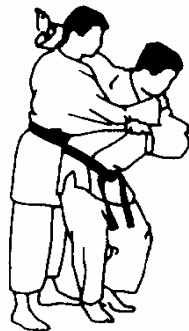
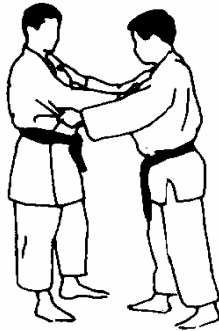


koshi-guruma: Heupwiel



Eri-seoi-nage
Schouderworp





O-goshi: Grote heupworp

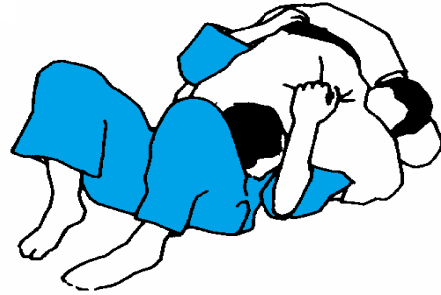
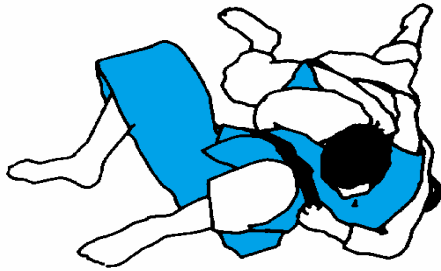


Schakelen van worp naar worp en van worp naar houdgreep.

Katame-waza: Grondtechnieken

Osae-komi-waza: Houdgrepen

Kuzure-kami-shiho-gatame: Controle langs de vier hoeken



Ushiro-kesa-gatame: Dwarse houdgreep, controle langs achter



Bevrijdingen uit de houdgrepen

Schakelen van houdgreep naar houdgreep

Aanval op grond: uke op 4 punten, 2 vormen met tori voor uke

Aanval op grond: uke op de rug, 2 vormen met tori tussen de benen