

EXAMENPROGRAMMA voor BLAUWE GORDEL, 2de 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, oranje en groene gordel moet ook gekend zijn!

Verskillende trainingsvormen: sotai-renshu, yakusoku-geiko, kakari-geiko, shiai.

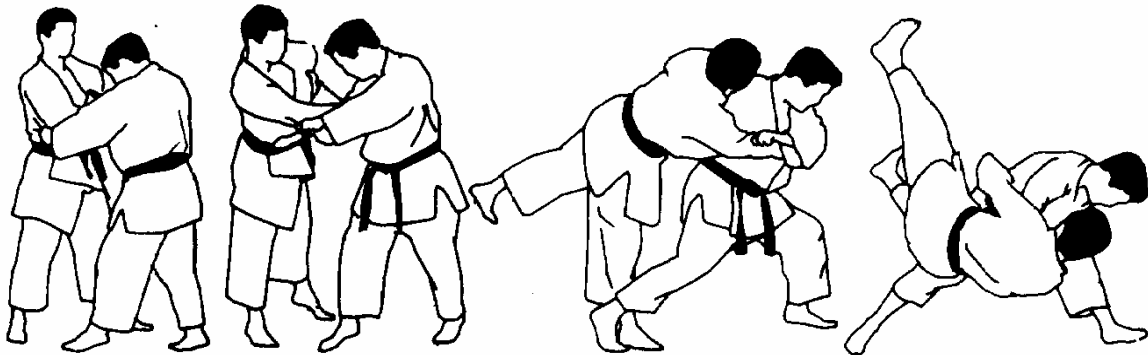
Tai-sabaki: in nage-waza, 180◊ en 90◊.

Ukemi: Valbreken

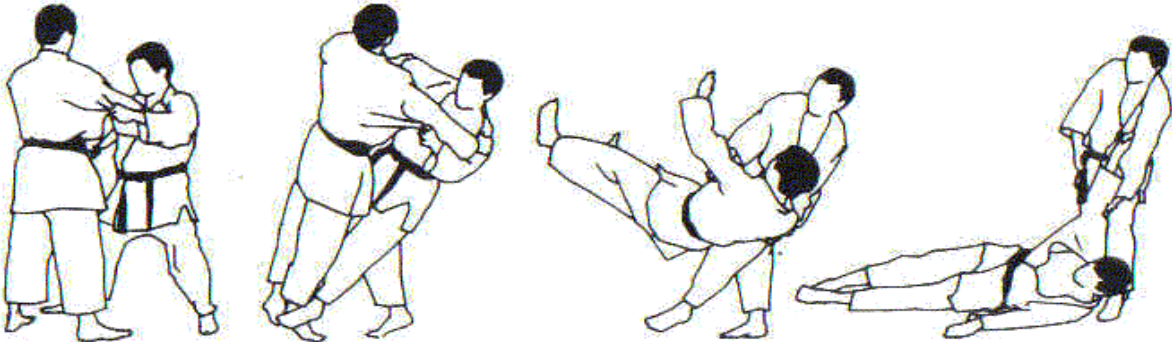
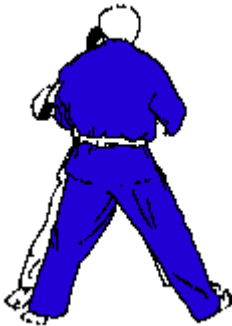
Het verbeteren van de verschillende valtechnieken.

Nage-waza: Rechtstaande technieken

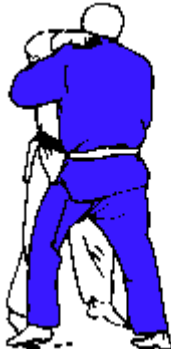
Tai-otoshi: Vooroverkantelen van het lichaam



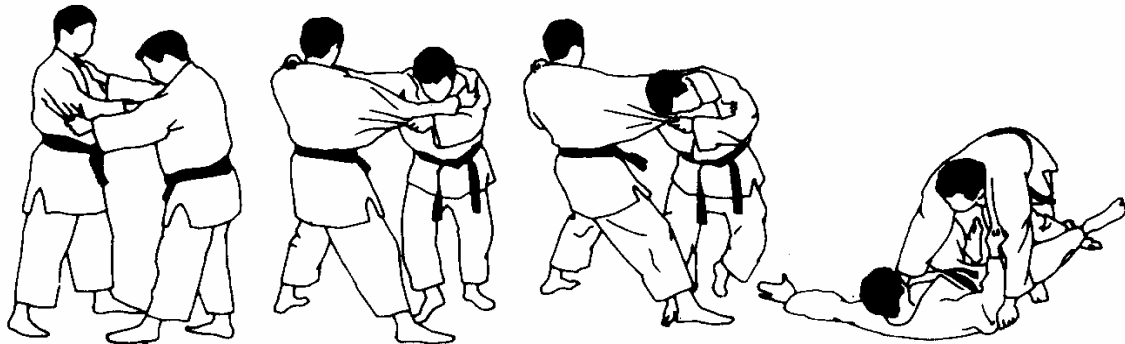
Okuri-ashi-harai: Tweebenenvveeg



Uchi-mata: Binnendijworp



Kouchi-gari: Kleine binnenwaartse beenveeg



De worpen van vorige graden rechts en links uitvoeren in verplaatsing.
Schakelen van worpen.

Het overnemen van de worpen van geel en oranje.

Katame-waza: Grondtechnieken

Basisuitvoering:

Je toont de fundamentele uitvoering.

Toepassingsvorm:

Je vertrekt vanuit een reële judosituatie (dit is niet de basisuitvoering maar één van de vier randori situaties) en eindigt in de basisuitvoering.

Variant:

Je vertrekt van een reële randori situatie maar eindigt niet in een basisuitvoering maar in een variant.

De vier klassieke randori situaties zijn:

Tori op de rug

Tori in 4-punt steun

Uke op de rug

Uke in 4-punt steun

Osae-komi-waza: Houdgrepen

Uitvoeren van de houdgrepen rechts en links.

Bevrijding uit de houdgrepen van oranje.

Schakelen van houdgrepen.

Aanval op grond: uke op de rug, tori staat recht (3 vormen).

Aanval op grond: uke op de rug, tori tussen de benen (3 vormen).

Aanval op grond: uke op 4 punten (3 vormen).

Shime-waza: Wurgtechnieken

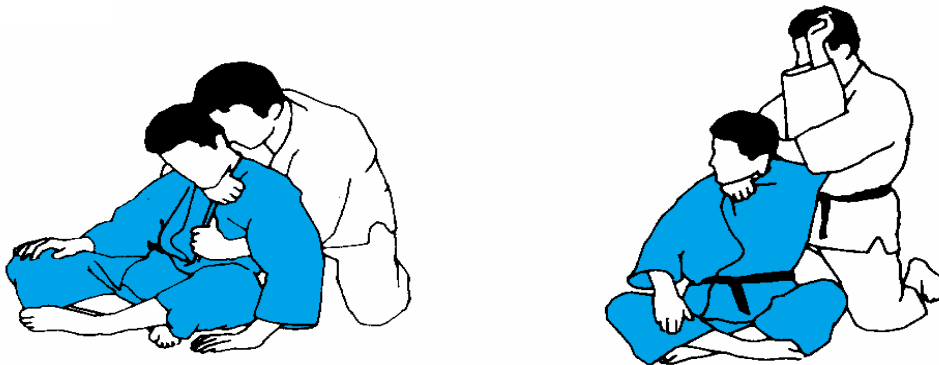
Hadaka-jime: Wurging met de blote hand



Okuri-eri-jime: Glijdende revers wurging



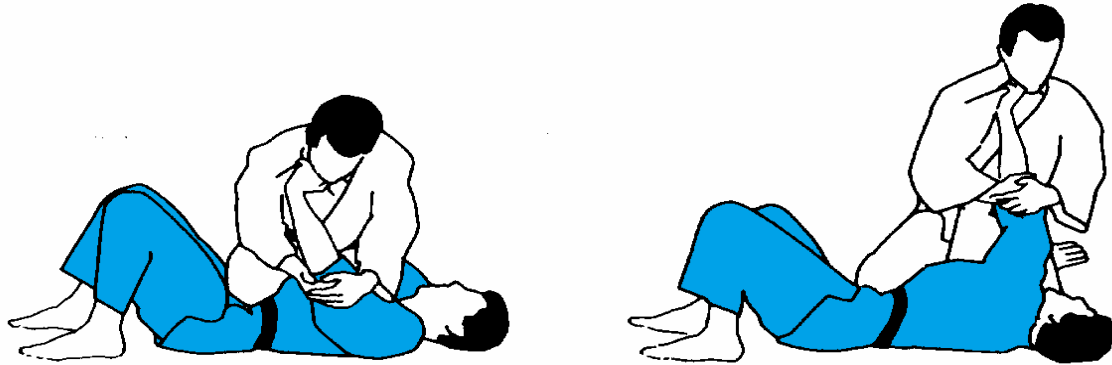
Kataha-jime: Vleugelarmwurging



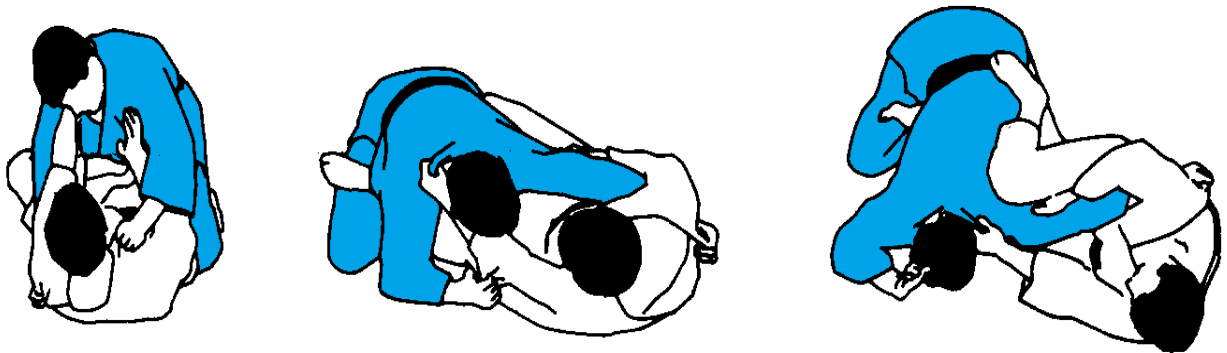
Juji-jime: (nami, gyaku en kata) 2 toepassingen

Kansetu-waza: Armklemmen

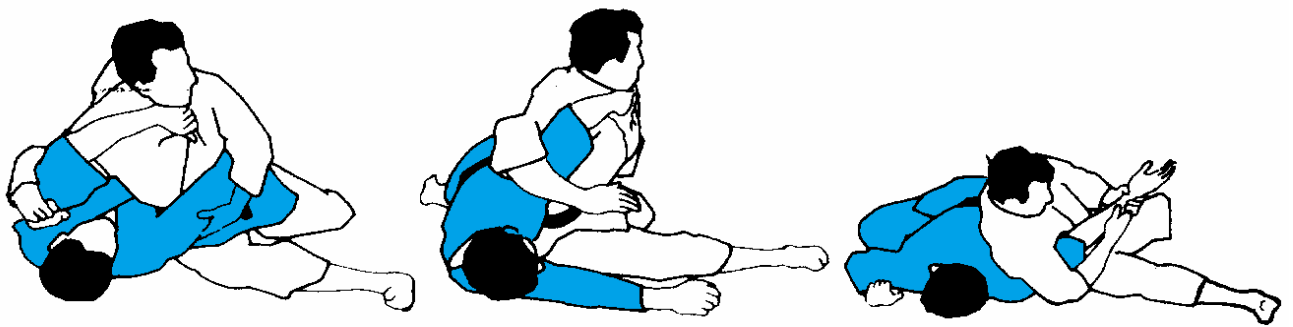
(Ude-hishigi-) Ude-gatame: Controle met de arm



(Ude-hishigi-) Hiza-gatame: Klemmen via de knie



(Ude-hishigi-) Waki-gatame: Klemmen via het oksel



Ude-garami: 2 toepassingen

(Ude-hishigi-) Juji-gatame: 2 toepassingen