

Examenprogramma gele gordel (5^e kyu) BASIS

Datum: 12/10/2008

Voor dit examen moet men kunnen uitvoeren:

- 3 verschillende vallen (ukemi)
- 4 worpen
- Basis van de 4 houdgrepen
- Japanse en Nederlandse benamingen van de houdgrepen, worpen en vallen.
- Japanse woorden

Japanse woorden

Kumi kata: vastgrijpen van de partner

Kuzushi: uit evenwicht brengen

Rei: groet, buiging

Ritsu rei: staande groet

Za rei: geknielde groet

Ukemi: val

Mae: voorwaarts

Yoko: zijwaarts

Uchiro: achterwaarts

Migi: rechts

Hidari: links

Dojo: oefenzaal voor judo

Tatami: judomatten

Judogi: judopak

Obi: gordel

Kyu: leerlingengraad

Dan: leraargraad

Judoka: judobeoefenaar

Tori: hij/zij die uitvoert

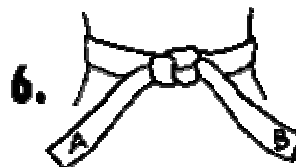
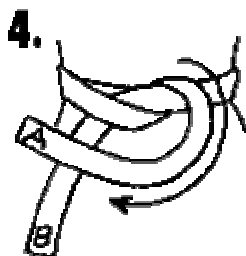
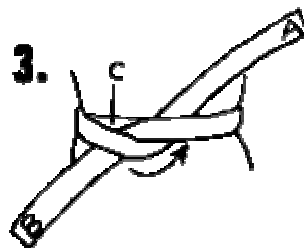
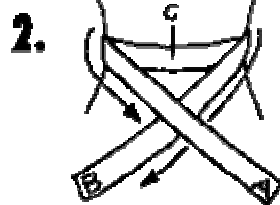
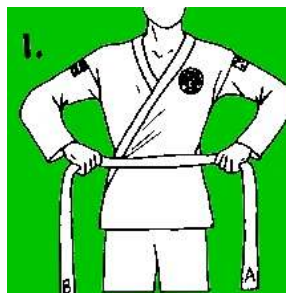
Uke: hij/zij die ondergaat

Hadjime: begin, start

Mate: stoppen

Soremade: einde van de les/wedstrijd

Judogordel knopen



Leeftijd:

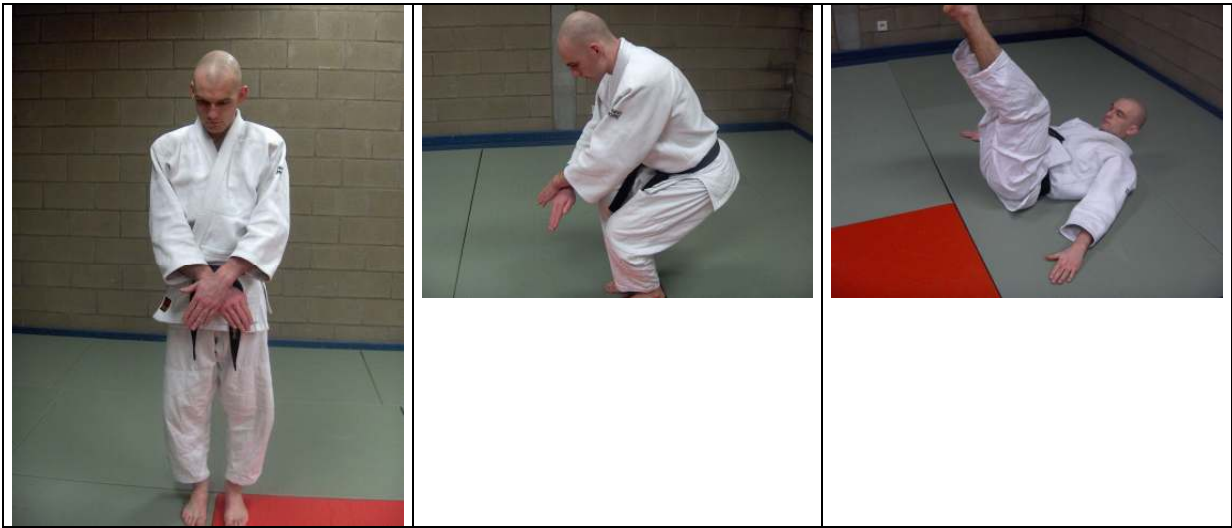
Vanaf 7 jaar

De trainer beslist zelf wanneer de leerling het examen aflegt.

Ukemi (vallen)

Uchiro-ukemi: achterwaartse val

Vanuit stand



- Kin tegen de borst houden
- Afslaan met beiden handen gestrekt en tegelijk
- Benen gestrekt en samen houden. (niet te hoog)

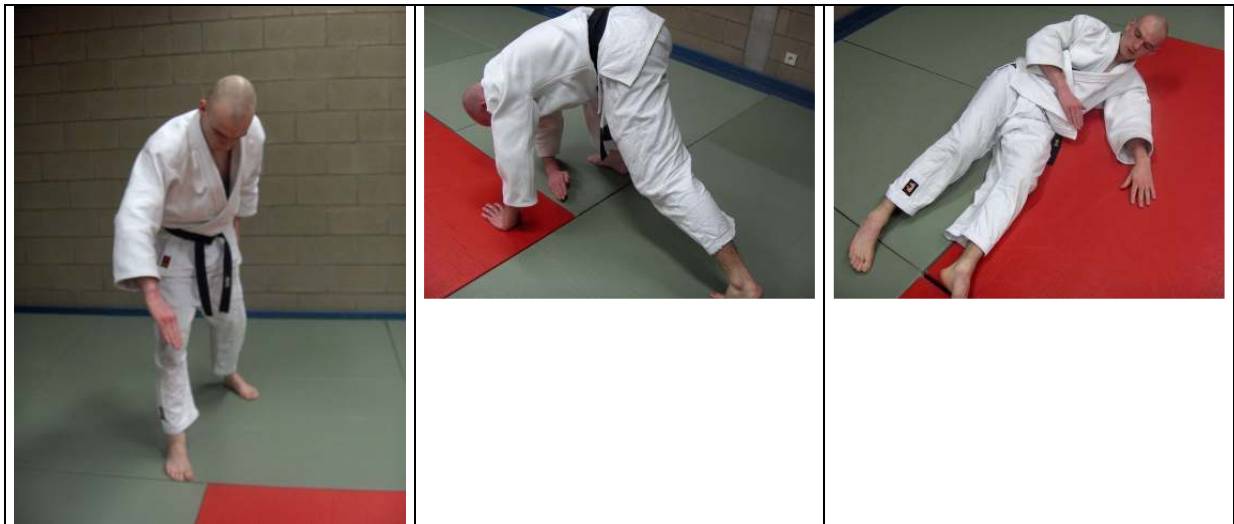
Yoko-ukemi: zijwaartse val

Vanuit stand, **migi** rechts en **hidari** links



- Vallen op de zij en niet op de rug.
- Arm en voet vertrekken samen.
- Benen samen in de lucht en niet te hoog.

Zempo-kaiten *voorwaartse rol*
Vanuit stand, **migi** rechts en **hidari** links



- Over de pink, arm, schouder en de rug rollen.
- Afslaan met de andere arm dan waar we over gerold hebben.
- Afstoten met de voeten, zitvlak omhoog
- Benen gestrekt en naast elkaar

Nage-waza *(de worpen)*

Schakelen van worp naar worp en van worp naar houdgreep.
Beveiliging van de partner door hem/haar op te houden na een worp.

Koshi-guruma: *heupwiel*



- Trekken naar voor
- Rechterhand rond hoofd van uke
- Zitvlak ver doorsteken

Osoto-gari : grote buitenwaartse maai



- Duwen naar achter
- Zwaaien met rechterbeen

Uki-goshi : vlottende heup



- Rechterhand op de rug
- Trekken en draaien naar voor

Ouchi-gari : grote binnenwaartse maai



- Duwen naar achter
- Grote cirkel maken met rechterbeen

Katame-waza (de grepen)

Kuzure-kesa-gatame: gevarieerd met de zijde houden



- Trekken aan de linkerarm van uke
- Beide knieën plat op de mat
- Rechterhand aan de schouder

Kami-shio-gatame : *boven in vier punten houden*

- Tori steunt op vier punten langs de hoofdzijde van uke



- Beide handen nemen de gordel van uke
- Met de knieën tegen de schouders van uke
- Tenen plat in de mat, hoofd tegen de buik van uke

Yoko-shio-gatame : *zijwaarts in vier punten houden*

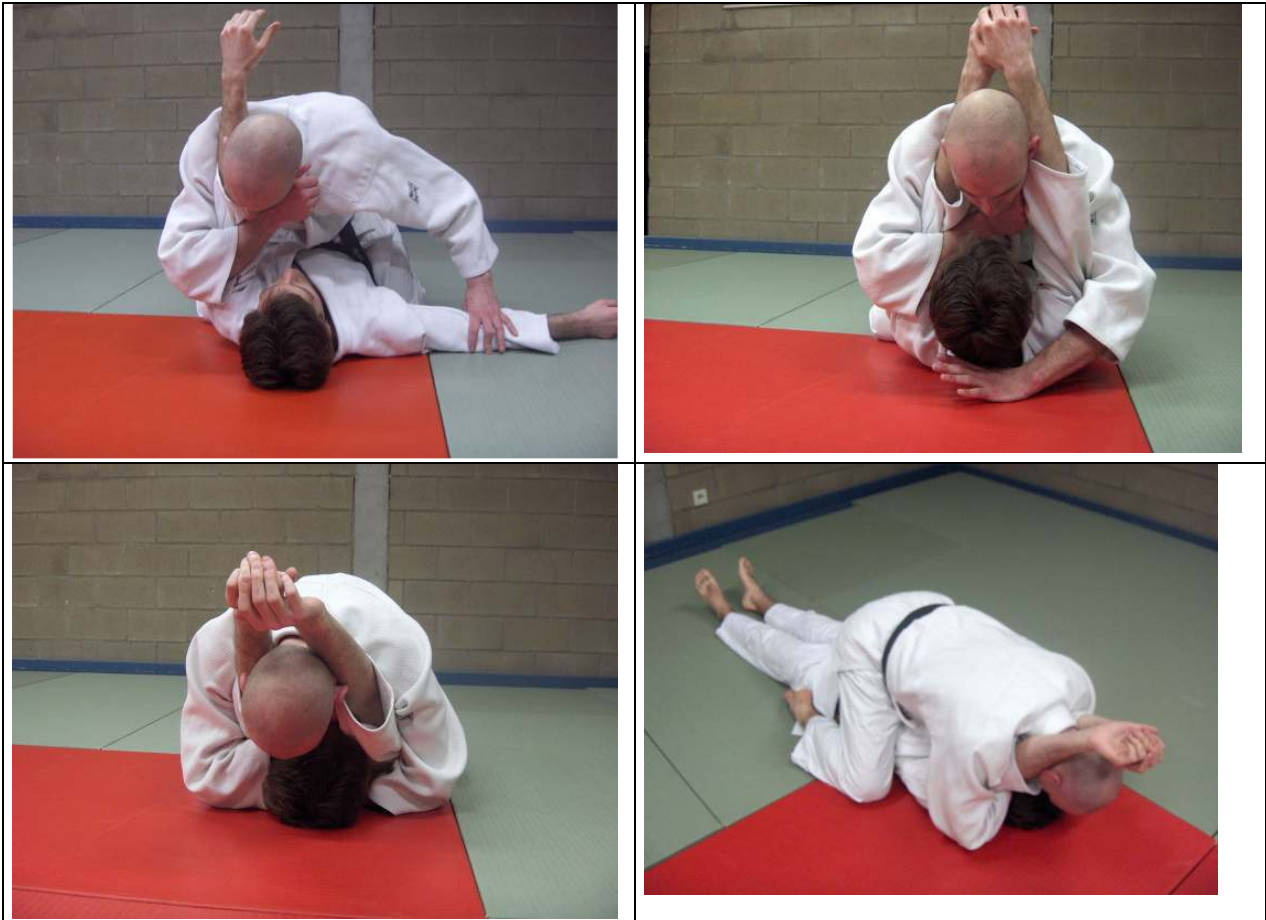
- Tori zit zijwaarts van uke en controleert met de borst en de armen.



- Rechterhand neemt de gordel, linkerhand de kraag
- Plat op de buik van uke, knieën tegen de zij van uke

Tate-shio-gatame : over de partner in vier punten houden

- Tori zit boven op uke en controleert minstens 1 arm en/of hoofd



- Bovenop uke, de 2 armen rond de armen van uke
- Eigen rever en die van uke vastnemen