

# Examenprogramma **geel** - **oranje** gordel (4<sup>e</sup> kyu)

**Datum: 12/10/2008**

Voor dit examen moet men kunnen uitvoeren:

- Het examenprogramma voor GEEL BASIS
- Worpen en houdgrepen voor geel **links en rechts** uitvoeren.
- Bevrijdingen uit houdgrepen kuzure-kesa-gatame en yoko-shio-gatame
- De worpen ippon-seoi-nage en o-goshi
- De basis kesa-gatame.
- Japanse en Nederlands benamingen van de houdgrepen, worpen en vallen.
- Japanse woorden

Japanse woorden + wedstrijd

Sono mama: stop, niet meer bewegen

Yoshi: in orde, doe verder

Tandoku renshyu: oefenen met ingebeelde partner

Yaku soku geiko: vlot en soepel oefenen met partner

Kakari geiko: 1 aanvaller, 1 verdediger

Shisen tai: natuurlijke judohouding

Jigo-tai: verdedigende judohouding

Tsukure: voorbereiding judotechniek

Uchi-komi: herhaald inkomen

Kake: worp

Randori: gevecht op training

Shiai: competitie

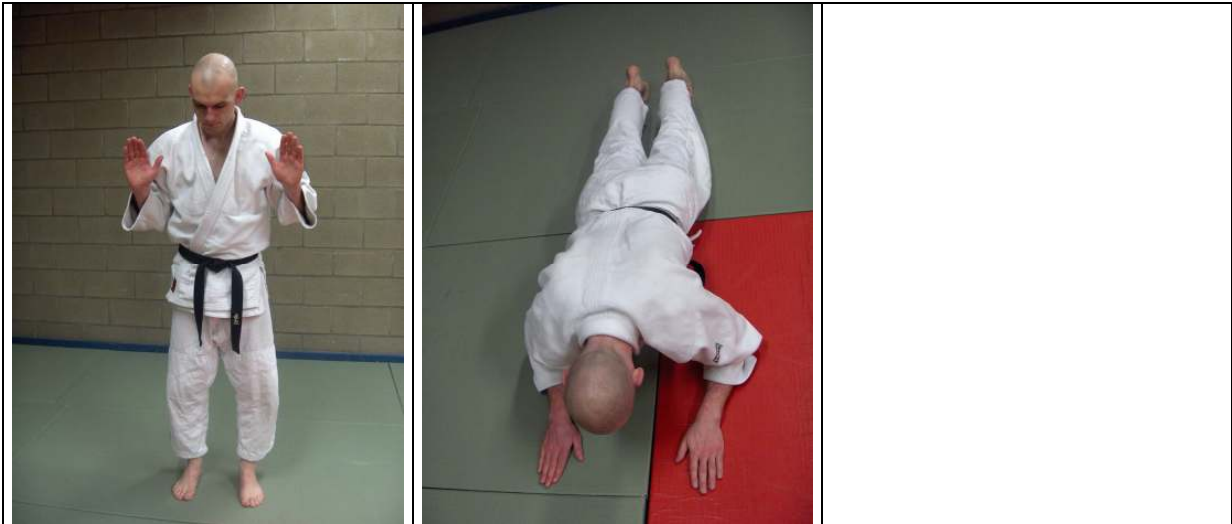
Leeftijd:

**Alleen 8 jaar en jonger**

**De trainer beslist zelf wanneer de leerling het examen aflegt.**

## Ukemi (*vallen*)

- Achterwaartse val in verplaatsing achterwaarts
- Zijwaartse val in verplaatsing zijwaarts, rechts en links
- Voorwaartse rol in verplaatsing voorwaarts
- **Mae-ukemi** (*plankval*)  
Vanuit stand



- Handen ter hoogte van de schouders
- Lichaam gestrekt houden
- Met de voorarmen afkloppen op de mat

## Nage-waza (de worpen)

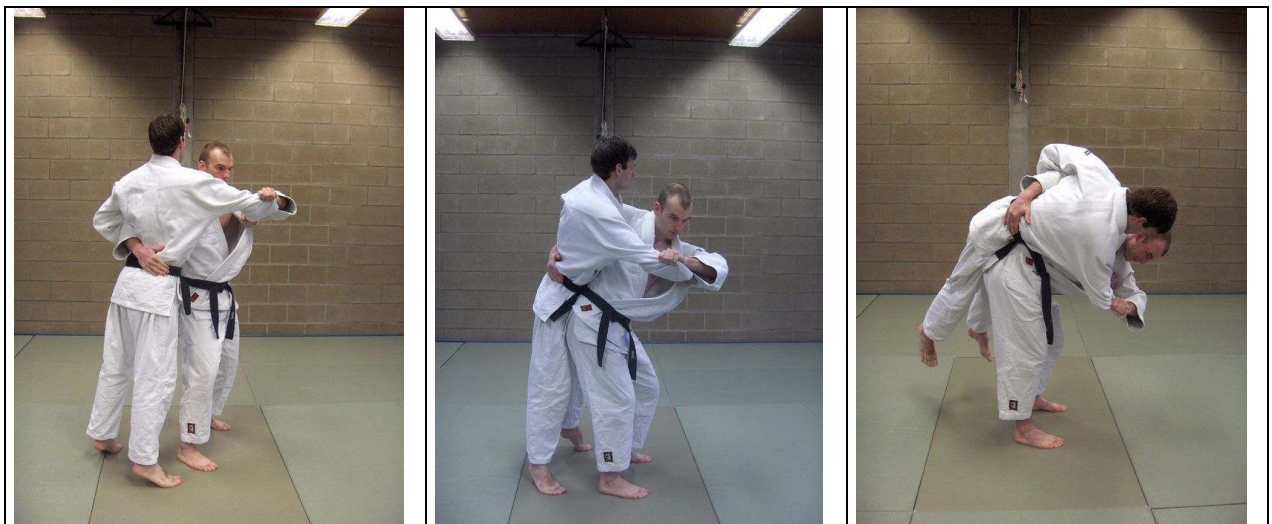
**Schakelen** van worp naar worp en van worp naar houdgreep.  
Worpen voor geel **links en rechts** uitvoeren.

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



- Vuist maken, trekken aan de mouw
- Partner optillen, afwerpen naar voor

**O-goshi** : *grote heup*



- Rechterhand op de rug van uke, optillen
- Afwerpen naar voor

## Katame-waza (de grepen)

Houdgrepen van geel **links** en **rechts** uitvoeren.

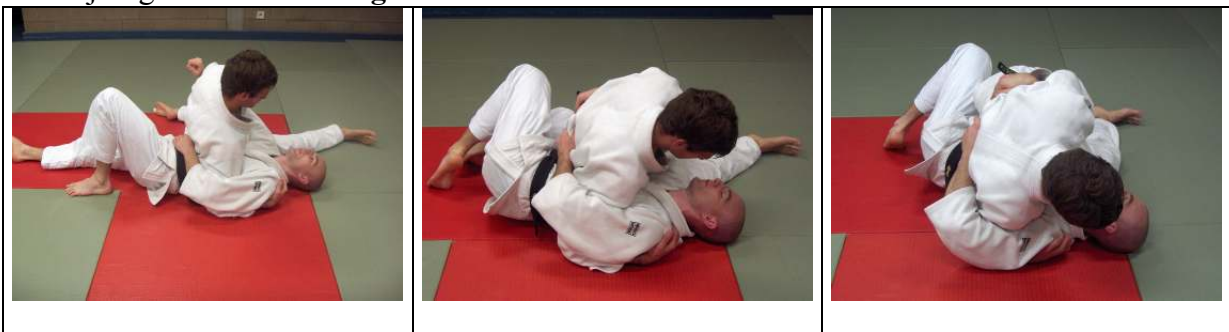
**Bevrijdingen** van de houdgrepen geel + **schakelen** van houdgreep naar houdgreep.

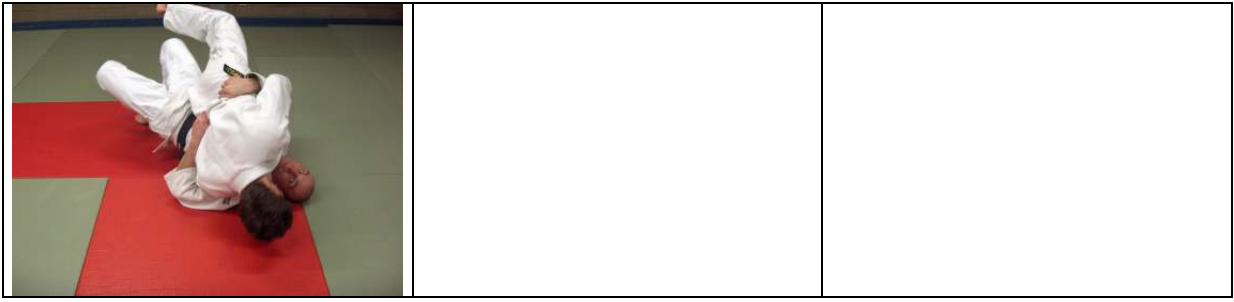
**Kesa-gatame** : met de zijde houden.



- Trekken aan de mouw
- Hoofd naar beneden
- Rechterhand rond het hoofd

Bevrijdingen **kuzure-kesa-gatame**





- Tori brugt en gaat met de buik onder uke.
- Beide voeten duwen in de mat en de buik omhoog duwen.
- De 2 handen nemen de gordel vast.
- Rollen over de schouder

### Bevrijdingen yoko-shio-gatame



- Tori duwt zijn heup weg van uke
- De rechter knie voor de buik steken van uke
- Recht voor uke draaien