

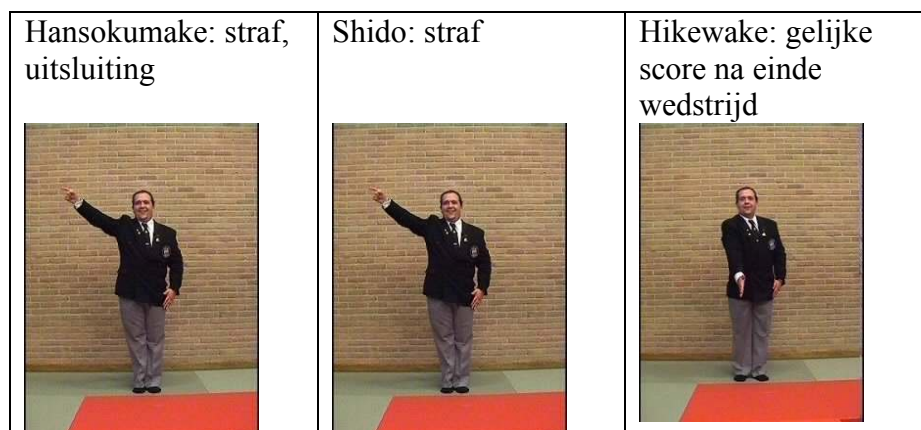
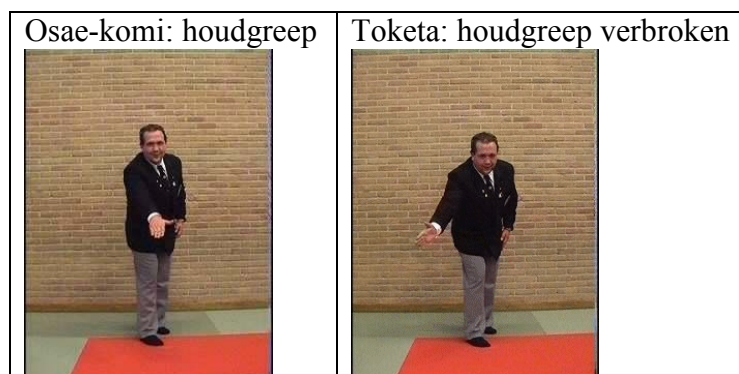
# Examenprogramma **oranje** gordel (4<sup>e</sup> kyu) BASIS

**Datum: 12/10/2008**

Voor dit examen moet men kunnen uitvoeren:

- Het examenprogramma GEEL BASIS en GEEL - ORANJE
- Worpen en houdgrepen voor geel en geel – oranje **links en rechts** uitvoeren.
- De 4 verschillende vallen (ukemi)
- De 4 worpen voor oranje
- De basis van de 4 houdgrepen voor oranje
- Bevrijdingen voor alle houdgrepen van gele en geel –oranje gordel
- Japanse en Nederlands benamingen van de houdgrepen, worpen en vallen.
- Japanse woorden

Japanse woorden + wedstrijd



Hantei: beslissing

Sono mama: stop, niet meer bewegen

Yoshi: in orde, doe verder

Tandoku rensyu: 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

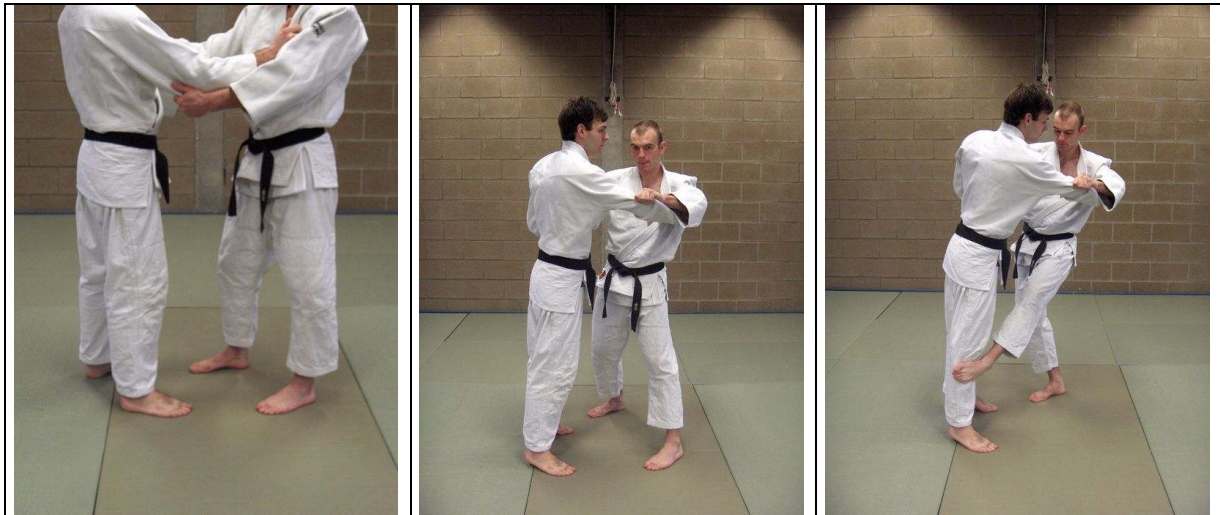
Leeftijd:

**Vanaf 9 jaar**  
**De trainer beslist zelf wanneer de leerling het examen aflegt.**

## Nage-waza (*de worpen*)

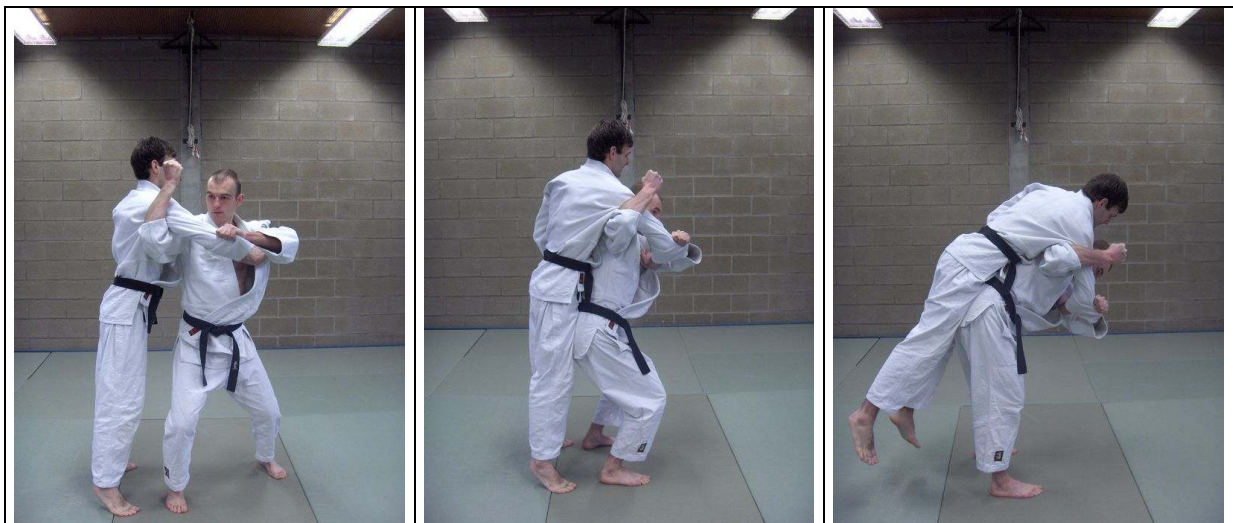
**Schakelen** van worp naar worp en van worp naar houdgreep.  
Worpen voor geel **links en rechts** uitvoeren.

**Hiza-guruma:** *knierad*



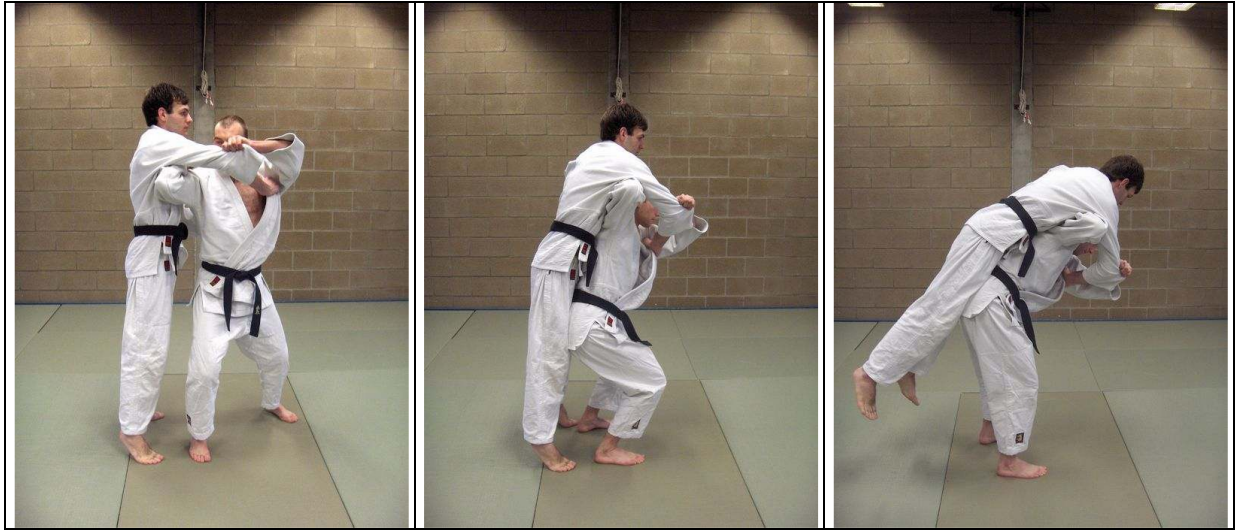
- Trekken naar voor, opzij stappen
- Knie blokkeren

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



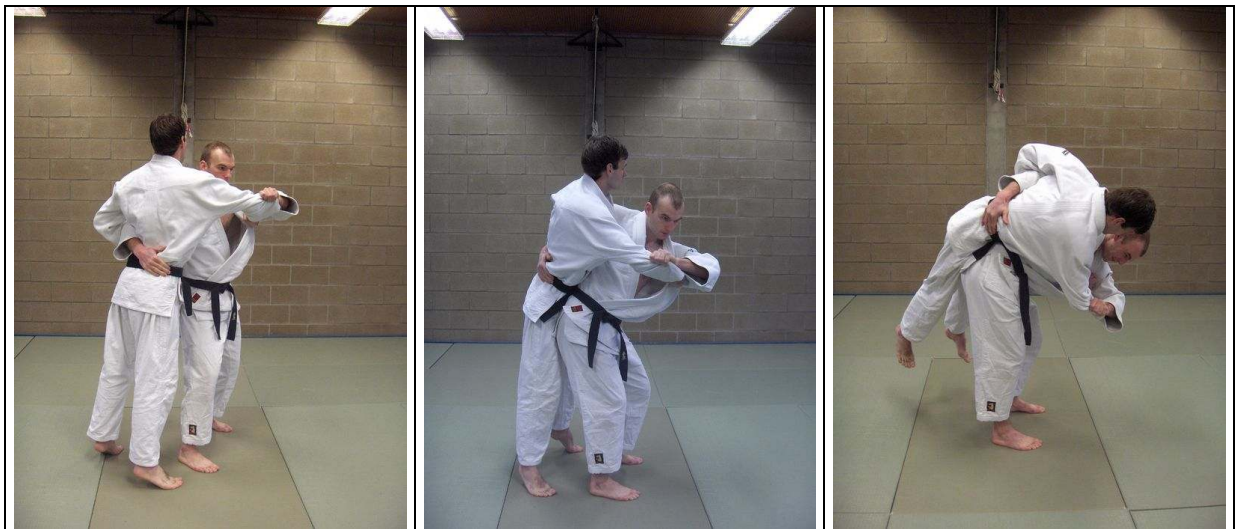
- Vuist maken, trekken aan de mouw
- Partner optillen (zakken door de benen), afwerpen naar voor

### **Morote-seoi-nage** : *schouderworp met beiden handen*



- De rever van uke vasthouden, elleboog naar boven duwen
- Optillen en afwerpen naar voor

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



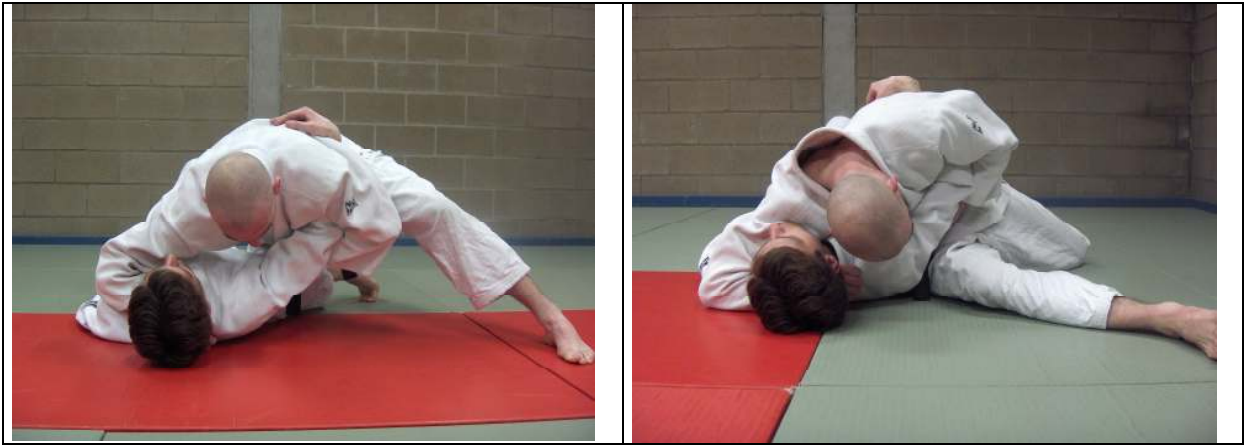
- Rechterhand op de rug van uke, optillen
- Afwerpen naar voor

## Katame-waza *(de grepen)*

Houdgrepen van geel basis en geel - oranje **links** en **rechts** uitvoeren.

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

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



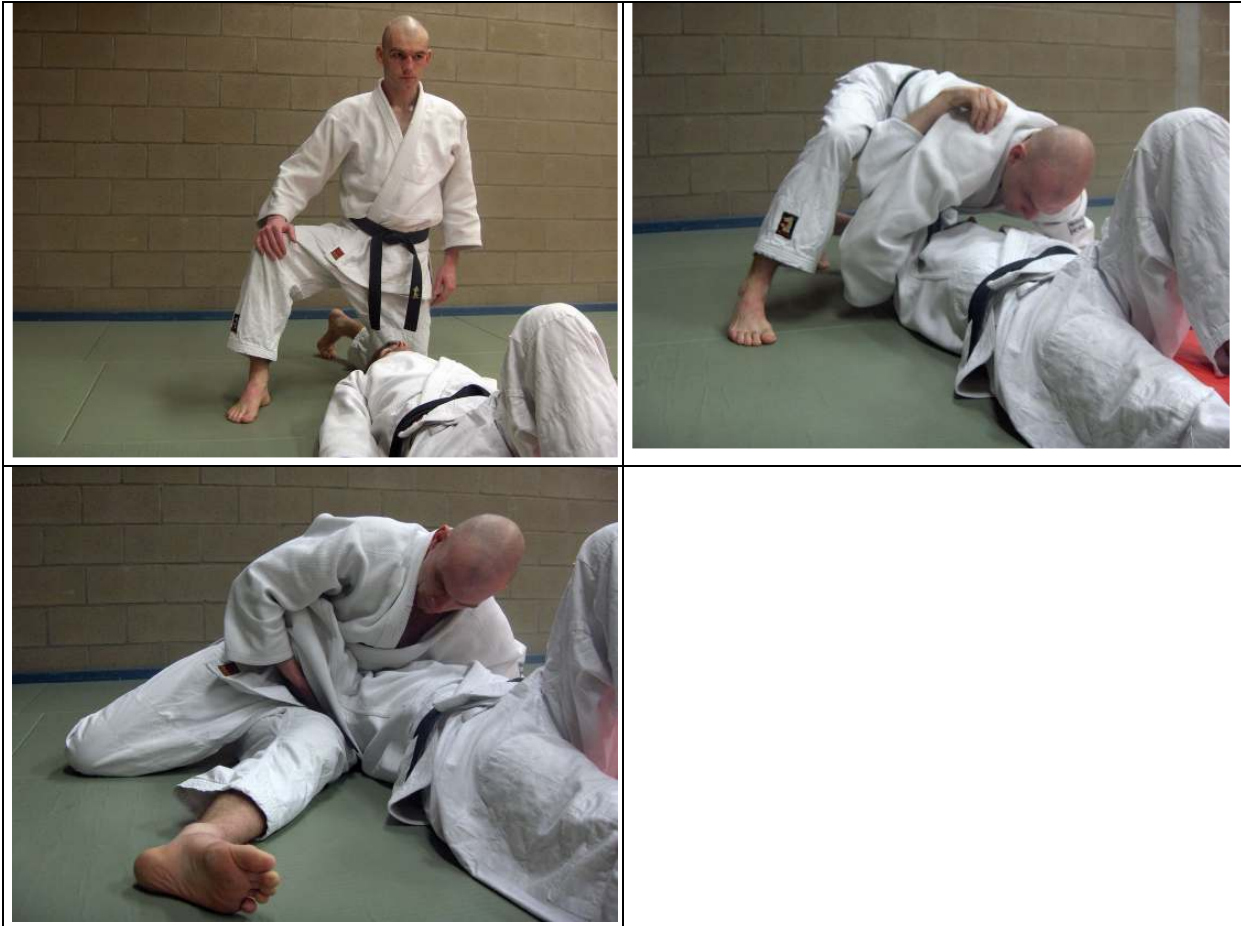
- Trekken aan de mouw
- Hoofd naar beneden
- Rechterhand rond het hoofd
- Duwen met de zijkant

**Kuzure-kami-shio-gatame**: *gevarieerd boven in vier punten houden*



- Rechterhand rond de arm
- Vingers in de kraag
- Gordel vastnemen
- Plat op uke

### Ushiro-kesa-gatame : achterwaarts met de zijde houden



- Rechterhand rond de arm
- Vingers in de kraag
- Gordel vastnemen
- Schuin tegen de partner

### Bevrijding kami-shio-gatame



- Tori duwt zich weg aan de knieën van uke
- Recht voor uke draaien

## Bevrijding **tate-shio-gatame**



- 1 been van uke naar achter duwen en omsluiten met beide benen
- De rechter arm van uke omsluiten en zijwaarts kantelen