

Examenprogramma wit-gele gordel

Voor dit examen moet men kunnen uitvoeren:

- De 3 verschillende vallen
- 4 worpen kunnen uitvoeren, hoeven ze niet te kennen bij naam.
- 4 houdgrepen kunnen uitvoeren, hoeven ze niet te kennen bij naam
- Japanse woorden

Japanse woorden

(de woorden kennen is geen vereiste)

Kumi kata: vastgrijpen van de partner

Rei: groet, buiging

Dojo: oefenzaal voor judo

Tatami: judomatten

Judogi: judopak

Judoka: judobeoefenaar

Tori: hij/zij die uitvoert

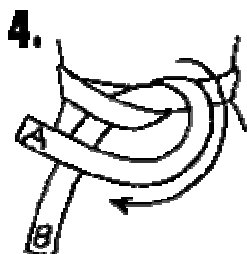
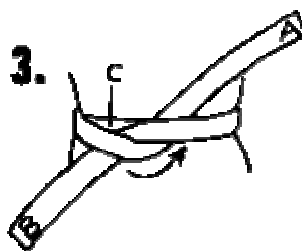
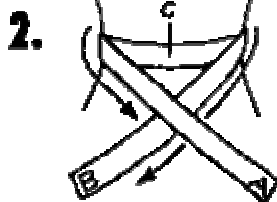
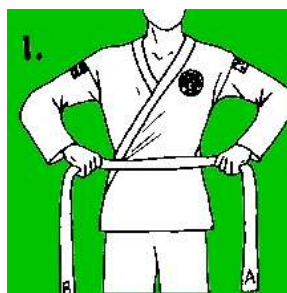
Uke: hij/zij die ondergaat

Hadjime: begin, start

Mate: stoppen

Soremade: einde van de les/wedstrijd

Judogordel knopen

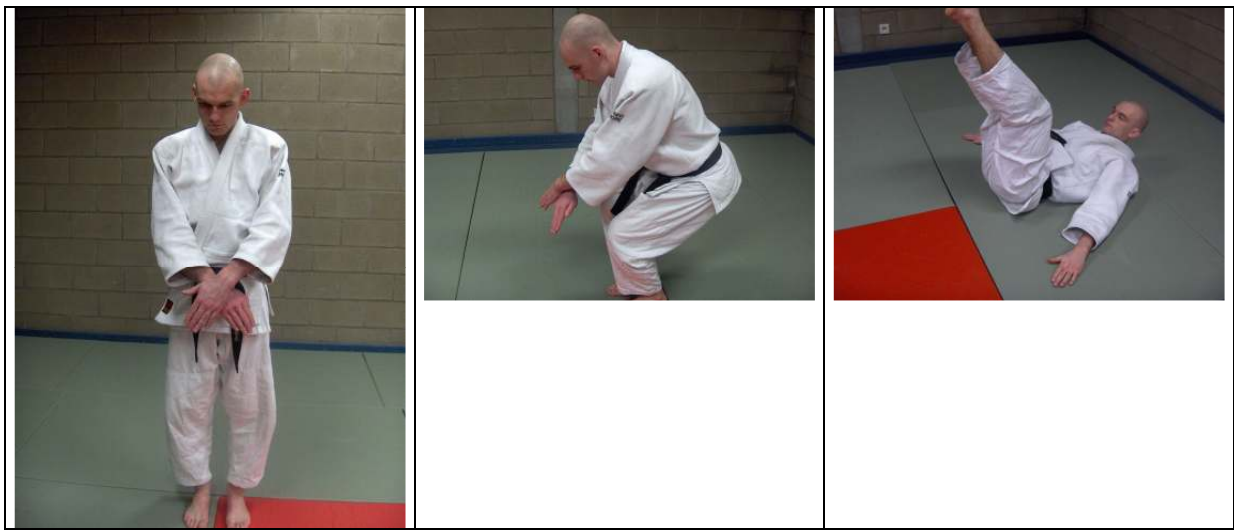


Leeftijd:

Alleen 7 jaar en jonger.

De trainer beslist zelf wanneer de leerling het examen aflegt.

Achterwaartse val



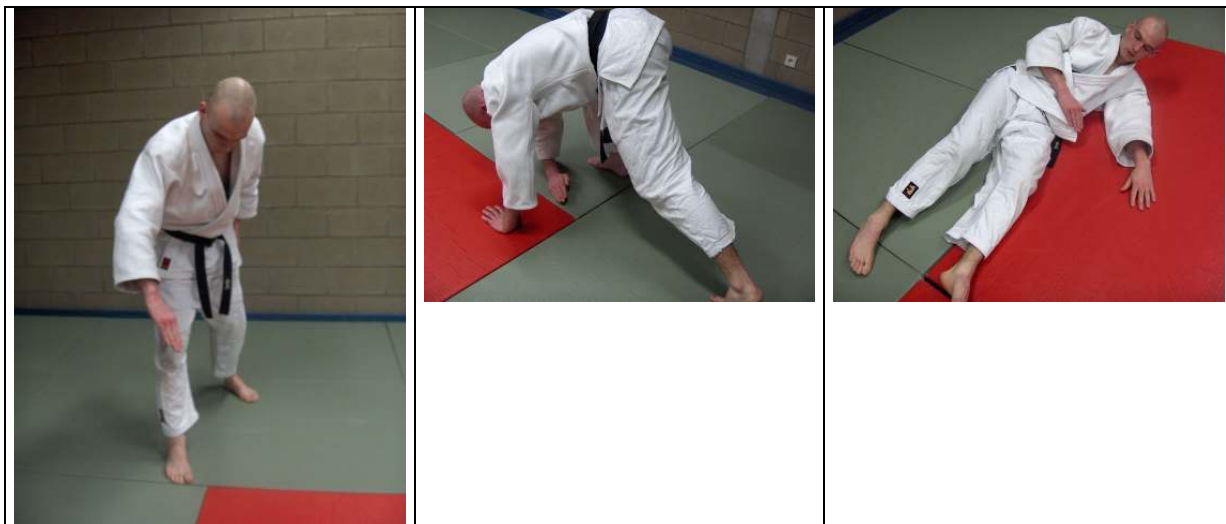
- Kin tegen de borst houden
- Afslaan met beiden handen gestrekt en tegelijk
- Benen gestrekt en samen houden. (niet te hoog)

Zijwaartse val



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

Voorwaartse rol

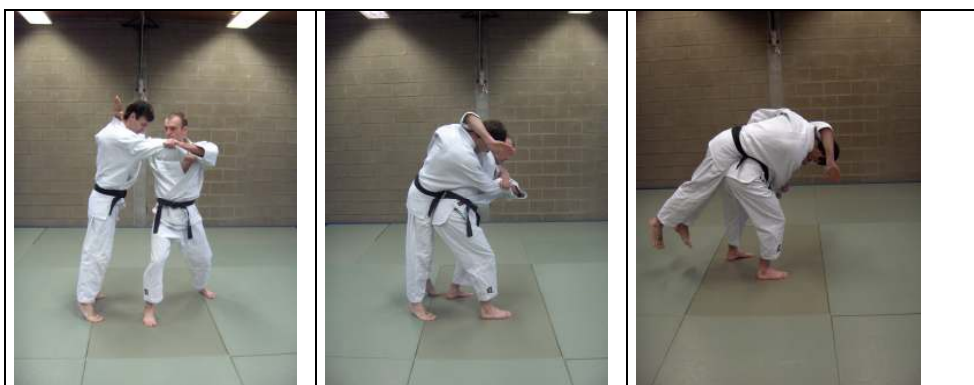


- Over de pink, arm, schouder en de rug rollen.
- Afslaan met de andere arm dan waar we over gerold hebben.
- Afstoten met de voeten, zitvlak omhoog
- Benen gestrekt en naast elkaar

De worpen

Beveiliging van de partner door hem/haar op te houden na een worp.

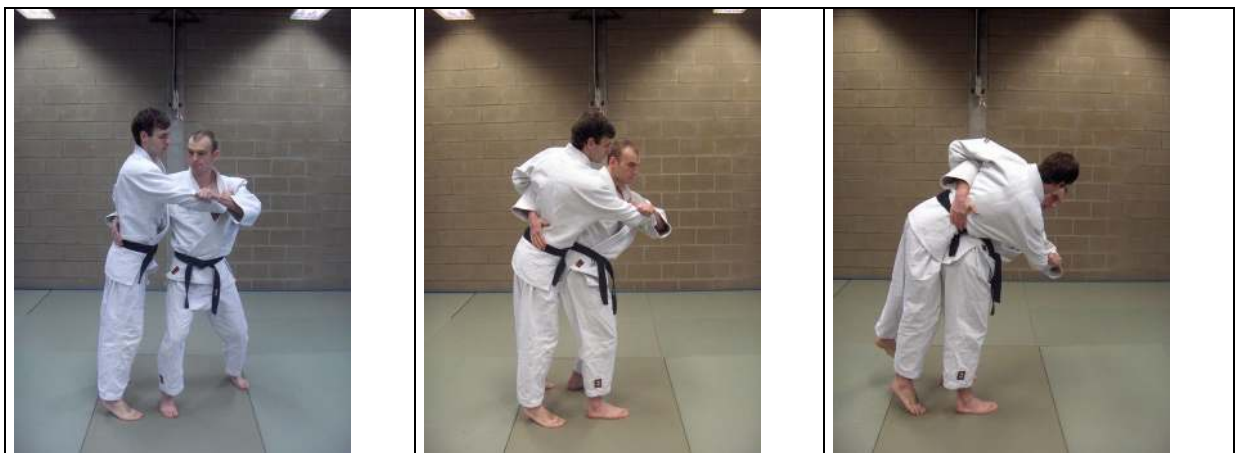
Koshi-guruma: *hand over het hoofd*



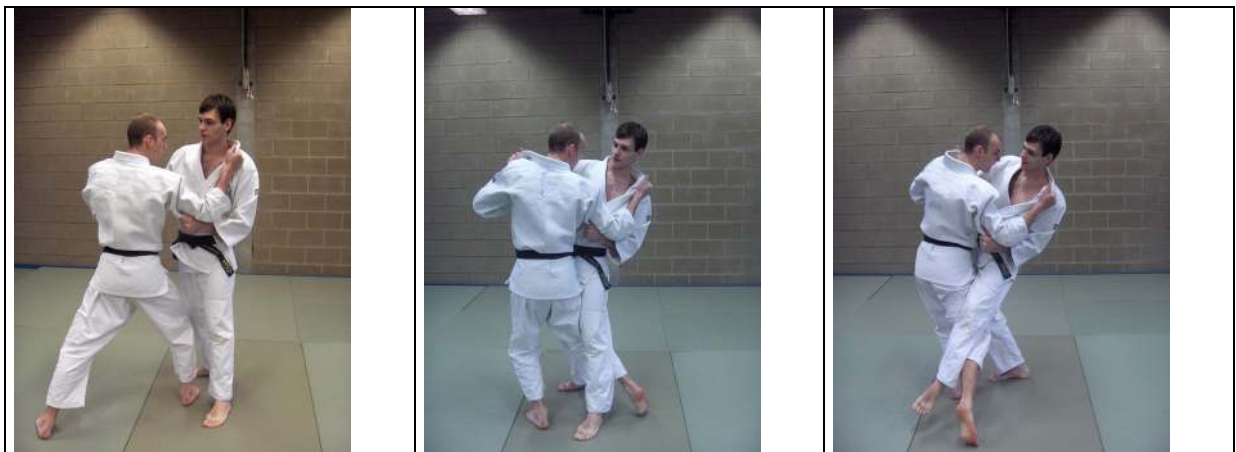
Osoto-gari : *maaien aan de buitenkant*



Uki-goshi : *hand op de rug*

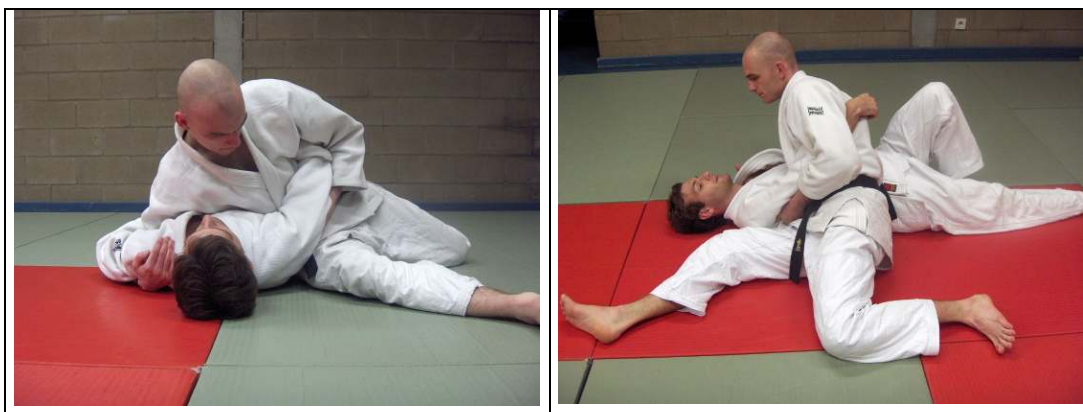


Ouchi-gari : *grote cirkel op de mat*



De grepen

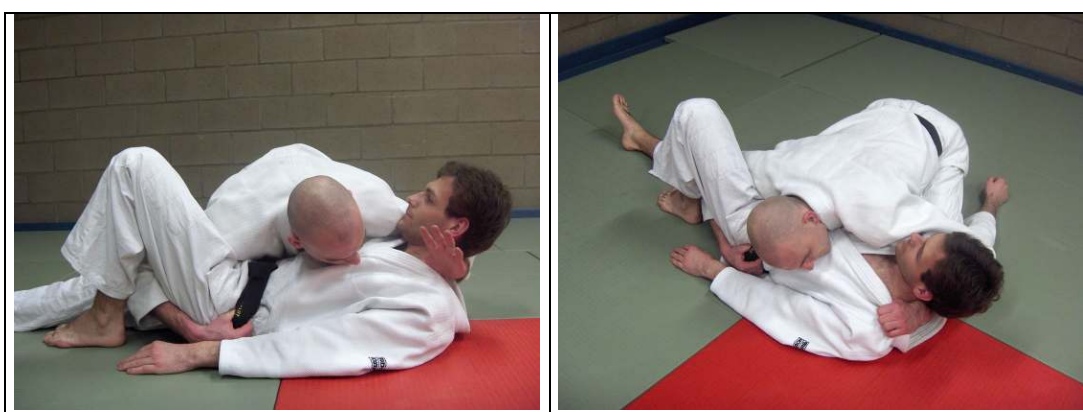
Kuzure-kesa-gatame: in de zetel met zakje chips



Kami-shio-gatame: aan het hoofd



Yoko-shio-gatame: bulldozer



Tate-shio-gatame: telefoon en nummer draaien

