



Onderwijsplan

vanaf

14 jaar



EXAMENREGLEMENT

Voor alle graden zal er rekening gehouden worden met de regelmaat van het bijwonen van de oefenstunden :

HALF GEEL : 3 maanden witte gordel bezitten + 20 stempels

GEEL : 5 maanden half-gele gordel bezitten + 32 stempels

HALF-ORANJE : 10 maanden gele gordel bezitten + 65 stempels

ORANJE : 5 maanden half-oranje gordel bezitten + 32 stempels

HALF-GROEN : 10 maanden oranje gordel bezitten + 65 stempels

GROEN : 5 maanden half-groene gordel + 32 stempels

HALF-BLAUW : 10 maanden groene gordel bezitten + 65 stempels

De hoofdtrainer behoudt zich het recht voor het reglement te allen tijde te wijzigen en/of aan te passen.

5^{de} KYU :GELE GORDEL

ALLERLE!

Shisei	Houding
Shintai / Tai-Sabaki	Draaiende verplaatsing
Ukemi	Valtechnieken
Kumikata	Vasthouden of vastnemen v/d Judogi
Kuzushi	Uit evenwicht brengen
Tsukuri	Voorbereiding
Kake	Worp

HOE KAN IK MIJN PARTNER UIT EVENWICHT BRENGEN ?
SLUITEN VAN DE JUDOGI EN KNOPEN VAN DE JUDOGORDEL

TACHI-WAZA (Rechtstaande technieken)

O-SOTO-GARI	Grote buitenwaartse maaiworp
UKI-GOSHI	Vlottende of vliegende heupworp
O-GOSHI	Grote heupworp
KOSHI-GURUMA	Heupwiel of heuprad

NE-WAZA (Grondtechnieken)

HON-SESA-GATAME	Fundamenteel flankhouden
KUZURE-GESA-GATAME	Variatie op fundamenteel flankhouden
KATA-GATAME	Schouderhoudgreep
USHIRO-SESA-GATAME	Flank houden langs achter
MAKURA-GESA- GATAME	Flankhouden in oorkussen

BEVRIJDEN UIT DE GESA-GATAME REEKS .

4^{de} KYU : ORANJE GORDEL

ALLERLEI

DOJO	Judozaal
TATAMI	Judomat
JIGORO-KANO	Uitvinder van de Judo
OBI	Gordel
ZA-ZEN	Meditatiezit
REI	Groet

TACHI-WAZA (Rechtstaande technieken)

IPPON-SEOI-NAGE	Eèn punt schouderworp
MOROTE-SEOI-NAGE	Schouderworp met beide handen
O-UCHI-GARI	Grote binnenwaartse maaiworp
KO-UCHI-GARI	Kleine binnenwaartse maaiworp
HIZA-GURUMA	Kniewiel of knierad

NE-WAZA (Grondtechnieken)

YOKO-SHIHO-GATAME	Zijwaartse vierpunthoudgreep
TATE-SHIHO-GATAME	Vierpunthoudgreep boven op
KAMI-SHIHO-GATAME	Vierpunthoudgreep langs achter
KUZURE KAMI-SHIHO-GATAME	Variatie op Kami-shio-gatame

BEVRIJDEN UIT DE SHIHO-GATAME REEKS

3^{de} KYU : GROENE GORDEL

Allerlei :

Kennen en tonen van de scheidsrechtergebaren :

Waza- Ari -> Partner bijna volledig op de rug na een worp
Partner 10 sec tot 19 sec in houdgreep houden

Ippon -> Partner volledig op de rug na een worp
Partner 20 sec in houdgreep houden

Tachi – Waza (Rechtstaande technieken)

Tsuri-Komi-Goshi -> Liftende trekkende heupworp

Harai Goshi -> Vagende heupworp

De- Ashi- Harai -> De voorste voet vegen

Sasae-Tsuri -Komi - Ashi -> Voet blokkeren al trekkend & liftend

Ne- Waza (Grondtechnieken)

Shime- Waza (Wurgingen)

Nami Juji Jime -> Normaal gekruist wurgen

(Buitenkant polsen boven)

Gyaku Juji Jime -> Omgekeerd gekruist wurgen)

(Binnenkant polsen boven)

Kata Juji Jime -> Tegenovergesteld gekruist wurgen

(Binnenkant polsen op elkaar)

Okuri Eri Jime -> Glijdende reverswurging

Kansetsu Waza : (Armklemmen)

Ude - Hishigi - Ude - Garami : -> Armvlecht

Ude- Hishigi – Juji Gatame : -> Gekruiste Armklem

Ude –Hishigi- Ude-Gatame : -> Elleboog houden (Arm
overstrekken)

Ude- Hishigi-Hiza-Gatame : -> Controle met de knie

2^{de} KYU : BLAUWE GORDEL

ALLERLEI :

KENNEN EN TONEN VAN DE SCHEIDSRECHTERGEBAREN

- OSAE-KOMI : -> Houdgreep
TOKETA : -> Houdgreep is verbroken
SONO-MAMA / YOSHI : -> Blijf onbeweeglijk / Herbegin
MOLENTJE : -> Niet strijdlustig genoeg → SHIDO
BEIDE HANDEN NEERWAARTS : -> Valse aanval

TACHI-WAZA :

- KO-SOTO-GARI : -> Kleine buitenwaartse beenmaai
OKURE-ASHI HARAI : -> Beide enkelveeg
TAI-OTOSHI : -> Lichaam ten van brengen
UCHI-MATA : -> Binnendijworp

RENRAKU-WAZA : (combinatie van technieken)

2 combinatie en 2 overnametechnieken tonen

NE-WAZA : (Grondtechnieken)

SHIME-WAZA : (Wurgingen)

- HADAKA JIME : -> Naakte wurging
KATAHA- JIME : -> Vleugellamwurging
KATATE-JIME : -> Wurgen met één hand
RYOTE – JIME : -> Wurgen met beide handen
SANKAKU – JIME -> Wurging met beencontrole in driehoek

KANSETSU-WAZA : (Armklemmen)

- UDE-HISHIGI-WAKI GATAME : -> Armcontrole met de oksel
UDE-IHSHIGI- HARA-GATAME : -> Armcontrole met de buik

RENRAKU- WAZA : (Combinatie van technieken)

2x van houdgreep naar armklem + 2x van houdgreep naar wurging
2 inkomtechnieken tonen + 2 verdedigingstechnieken tonen

1^{ste} KYU: BRUINE GORDEL

ALLERLEI

KENNEN EN TONEN VAN DE SCHEIDSRECHTERGEBAREN

- ARM VAN BOVEN NAAR ONDER → De techniek is geldig en
Binnen de wedstrijdzone
- ARM VAN LINKS NAAR RECHTS → De techniek is niet geldig
- ARM VAN LINKS NAAR RECHTS → De techniek is buiten de
OP SCHOUDERHOOGTE wedstrijdzone

TACHI-WAZA (Werptechnieken)

- | | |
|-----------------------|-------------------------------|
| HANE-GOSHI | Vleugelheupworp |
| HARAI-TSURI-KOMI-ASHI | Opstuwende beenveeg |
| SOTO-MAKI-KOMI | Buitenwaartse oprollende worp |
| O-GURUMA | Groot wiel of rad |
| ASHI-GURUMA | Beencirkel |

RENKAKU-WAZA (Combinatie van technieken)

4 Combinatie – en 4 Overnametechnieken tonen

NE-WAZA (Grondtechnieken)

Zowel als combinatie als overname

- 2x van houdgreep naar houdgreep
2 x van houdgreep naar armklem
2 x van houdgreep naar wurging

RENKAKU-WAZA (Combinatie van technieken)

4 inkomtechnieken tonen + 4 verdedigingstechnieken tonen

NAGE-NO-KATA (Werpen naar vorm)

3 REEKSEN TONEN ZOWEL TORI ALS UKE

6 VERPLICHTE TECHNISCH VOORBEREIDINGSLESSEN

(Donderdagavond – vrijdagavond ná of zondag vóór of ná de training)
