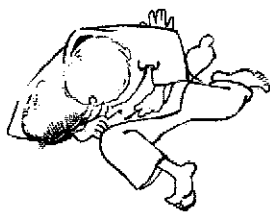
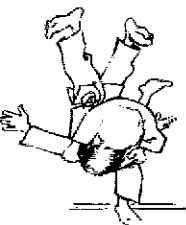


# Onderwijsplan

Groep 1

Jeugd - 10 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.**

# Half geel

Minimum 6 jaar oud.

## ALLERLEI

- ① Gedrag van de judoka
  - ② Sluiten van de judogi
  - ③ Knopen van de gordel
  - ④ Groeten
  - ⑤ Wanneer afkloppen
- Bij het neerkomen van een val of worp
  - Om een gevecht bij grondwerk te beëindigen

## WAT IS ?

MATTE

Stoppen

HAJIME

Beginnen

## HET KUNNEN UITVOEREN VAN

Achterwaarts valbreken

Zijwaarts valbreken

## WERPTECHNIEKEN

O SOTO GARI

Grote buitenwaartse maaiworp

## GRONDTECHNIEKEN

HON GESA GATAME

Fundamenteel flankhouden

KUZURE GESA GATAME

Varia op voorgaande

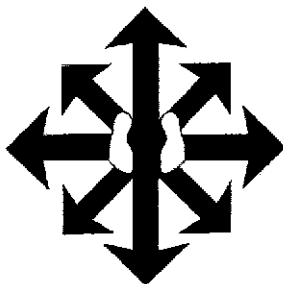
# 5de KYU

Gele gordel

Minimum 7 jaar oud.

## KUNNEN TOEPASSEN

Evenwichtsverbreking op 8 manieren



## WERPTECHNIEKEN

UKI GOSHI

Vlottende of vliegende heupworp

O GOSHI

Grote heupworp

KOSHI GURUMA

Heupwiel of heuprad

## GRONDTECHNIEKEN

KATA GATAME

Schouderhoudgreep

## BEVRIJDEN UIT

HON GESA GATAME

KATA GATAME

# Half oranje

Minimum 8 jaar oud.

## HET KUNNEN UITVOEREN VAN

Voorwaartse koprol

### WERPTECHNIEKEN

IPPON SEOI NAGE  
MOROTE SEOI NAGE

Eèn punt schouderworp  
Schouderworp met beide handen

### GRONDTECHNIEKEN

USHIRO GESA GATAME  
MAKURA GESA GATAME

Flankhouden langs achter  
Flankhouden in oorkussen

### BEVRIJDEN UIT

USHIRO GESA GATAME  
MAKURA GESA GATAME

# 4de KYU

Oranje gordel

Minimum 9 jaar oud.

## WERPTECHNIEKEN

O UCHI GARI  
KO UCHI GARI

Grote binnenwaartse maaiworp  
Kleine binnenwaartse maaiworp

## GRONDTECHNIEKEN

YOKO SHIHO GATAME

Zijwaartse vierpunthoudgreep

KAMI SHIHO GATAME  
KUZ. KAMI SHIHO GATAME

Vierpunthoudgreep langs achter  
Variatie

## BEVRIJDEN UIT

YOKO SHIHO GATAME  
KAMI SHIHO GATAME