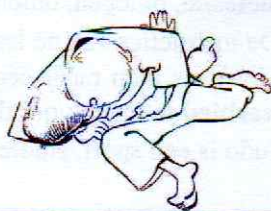




Onderwijsplan

Groep 2

Jeugd 10 / 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.

Half geel

Minimum 6 jaar oud.

Allerlei

- ① Gedrag van de judoka.
- ② Sluiten van de judogi.
- ③ Knopen van de gordel.
- ④ Groeten.

Wat is ?

**KUZUSHI
TSUKURI
KAKE**

Uit evenwicht brengen
Vorbereiding
Worp

**UKEMI'S
Ushiro ukemi
Yoko ukemi**

**Valtechnieken
Achterwaarts valbreken
Zijwaarts valbreken**

**TACHI WAZA
O SOTO GARI**

**Rechtstaande technieken
Grote buitenwaartse maaiworp**

**NE WAZA
HON GESA GATAME
KUZURE GESA GATAME**

**Grondtechnieken
Fundamenteel flankhouden
Varia op voorgaande**

5de KYU

Gele gordel

Minimum 7 jaar oud.

Wat is ?

TORI
UKE

De uitvoerder van de techniek.
Hij die ondergaat

TACHI WAZA
UKI GOSHI
O GOSHI
KOSHI GURUMA

Rechtstaande technieken
Vlottende of vliegende heupworp
Grote heupworp
Heupwiel of heuprad

NE WAZA
KATA GATAME

Grondtechnieken
Schouderhoudgreep

Bevrijden uit :

HON GESA GATAME
KATA GATAME

Half oranje

Minimum 8 jaar oud.

UKEMI

ZEMPO KAITEN

Valtechniek

Voorwaartse koprol

TACHI WAZA

IPPON SEOI NAGE

MOROTE SEOI NAGE

Rechtstaande technieken

Eèn punt schouderworp

Schouderworp met beide handen

NE WAZA

USHIRO GESA GATAME

MAKURA GESA GATAME

Grondtechnieken

Flankhouden langs achter

Flankhouden in oorkussen

Bevrijden uit :

USHIRO GESA GATAME

MAKURA GESA GATAME

4de KYU

Oranje gordel

Minimum 9 jaar oud.

TACHI WAZA
O UCHI GARI
KO UCHI GARI

Rechtstaande technieken
Grote binnenwaartse maaiworp
Kleine binnenwaartse maaiworp

NE WAZA
YOKO SHIHO GATAME

Grondtechnieken
Zijwaartse vierpunthoudgreep

KAMI SHIHO GATAME
KUZ. KAMI SHIHO GATAME

Vierpunthoudgreep langs achter
Variatie

Bevrijden uit :

YOKO SHIHO GATAME
KAMI SHIHO GATAME

Half groen

Minimum 10 jaar oud.

TACHI WAZA

TSURI KOMI GOSHI

HIZA GURUMA

Grondtechnieken

Liftende trekkende heupworp

Knierad

NE WAZA

TATE SHIHO GATAME

Grondtechnieken

Vierpunthoudgreep boven op

Bevrijden uit :

TATE SHIHO GATAME

3de KYU

Groene gordel

Minimum 11 jaar oud.

TACHI WAZA

DE ASHI HARAI

SASAE TSURI KOMI ASHI

HARAI GOSHI

Grondtechnieken

De voorste voet vegen

Voet blokkeren, trek & oplichten

Vagende heupworp

NE WAZA

Inkomen op de grond

2 x

Verdedigen op de grond

2 x

Half blauw

Minimum 12 jaar oud.

Tachi Waza

(Rechtstaande technieken)

- Ko soto gari -> Kleine buitenwaartse maaiworp
- Okuri achi harai -> Beide enkelveeg
- Tai otoshi -> Lichaam ten val brengen
- Uchi mata -> Binnendijworp

Ne Waza

(Grondtechnieken)

Shime Waza

(Verwurgingen)

- 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 Garami -> Armvlecht
- Juji Gatame -> Gekruiste armklem
- Ude Gatame -> Elleboog houden (Arm overstrekken)
- Hiza Gatame -> Controle met de knie