



Onderwijsplan

vanaf

14

jaar



5^{de} KYU :GELE GORDEL

ALLERLEI

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

HOE KAN IK MIJN PARTNER UIT EVENWICHT BRENGEN ?
SLUITEN VAN DE JUDOGEI 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

- KOKA** ----- → Partner op het achterwerk of 10 sec. in houdgreep

----- Kleinste voordeel (3punten) -----
- YUKO** ----- → Partner op de zijkant of 11 tot 19 sec. in houdgreep

----- Groter voordeel (5punten) -----
- WAZA-ARI** → Partner bijna vol op de rug of 20 tot 24 sec. in houdgreep
Op èèn na grootste voordeel (7punten)
2x waza-ari = ippon
- IPPON** → Partner volledig op de rug of 25 sec. in houdgreep
(10 punten)

TACHI-WAZA : (Rechtstaande technieken)

TSURI-KOMI-GOSHI	Liftende trekkende heupworp
HARAI-GOSHI	Vagende heupworp
DE-ASHI-BARAI	De voorste voet vegen
SASAE-TSURI-KOMI-ASHI	Voet blokkeren al trekkend & liftend

NE-WAZA : (Grondtechnieken)

SHIME-WAZA (Wurgingen)

NAMI JUJI-JIMI	→ 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

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 / SHIDO	Niet strijdlustig genoeg / Koka tegen
BEIDE HANDEN NEERWAARTS	Valse aanval

TACHI-WAZA

KO-SOTO GARI	Kleine buitenwaartse beenmaai
OKURE-ASHI-BARAI	Beide enkelveeg
TAI-OTOSHI	Lichaam ten val brengen
UCHI-MATA	Binnendijworp

RENKAKU-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)

WAKI-GATAME	Armcontrole met de oksel
HARA-GATAME	Armcontrole met de buik

RENKAKU-WAZA (Combinatie van technieken)

2 x van houdgreep naar armklem + 2 x 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)