



## 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<sup>de</sup> 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	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<sup>de</sup> 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<sup>de</sup> 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<sup>de</sup> 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<sup>ste</sup> 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 )