

DEEL 1: GELE STREEP

ALGEMEEN

De DOJO (oefenzaal): op reglementaire wijze betreden

TATAMI (mat): op reglementaire wijze betreden:

Eerst met de linker en dan de rechtervoet de TATAMI betreden. Voeten staan samen. Rechtstaand groeten volgens de regels (RITSU-REI).

JUDOGI (Judo-pak): op reglementaire wijze kunnen aantrekken

OBI (gordel): op reglementaire wijze zelf kunnen knopen

ZA-ZEN (Meditatie houding, in stilte):

We staan mooi gestrekt rechtop. De voeten zijn bij elkaar. We plaatsen eerst de linker knie en de linkertenen op de mat. Nadien de rechter knie en tenen. We leggen de tenen plat waarbij de linker dikke teen bovenop de rechter teen ligt en gaan op onze hielen zitten. De knieën zijn lichtjes gespreid (1 vuist tussen voor dames, twee voor heren). We zitten mooi rechtop met een rechte rug en rechte schouders. Als we willen rechtstaan gaan we op onze knieën zitten en plaatsen vervolgens de tenen in de TATAMI. Komen eerst op de rechtervoet en daarna de linker. Voeten staan weer naast elkaar en de handen liggen naast ons lichaam.

REI (Groeten)

RITSU-REI (staande groet)

Voeten staan bij elkaar. Handen liggen tegen het lichaam vingers samen naar beneden. We buigen het bovenlichaam licht voorover tot onze handen de voor en bovenkant van de knieschijven raken. We komen terug recht en brengen de handen terug naast ons lichaam. Groet duurt in totaal ± 5 seconden.



ZA-REI (Zittende groet)

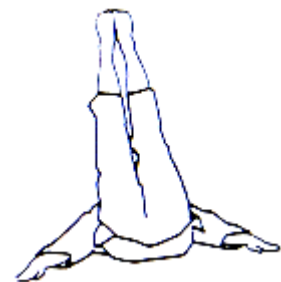
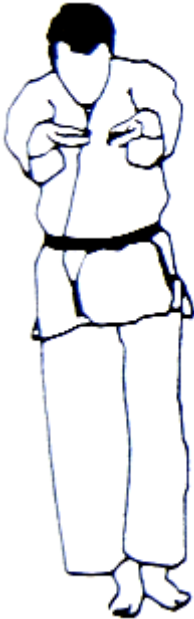
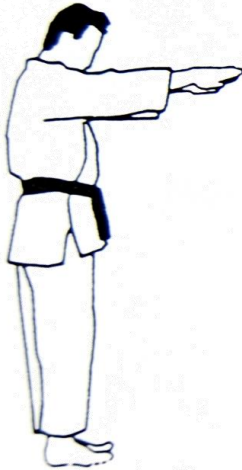
Na in ZA ZEN te zijn gaan zitten met de handen ter hoogte van de bovendijen en de gordeluiteinden opzij gelegd te hebben zullen we bij REI de handen van onze dijnen laten glijden tot ongeveer 10 cm voor onze knieën. We buigen het bovenlichaam naar de TATAMI. Neus blijft ongeveer 30 cm boven de TATAMI en het zitvlak blijft tegen de voeten. We komen terug rechtop zitten en onze handen plaatsen zich weer op de boven dijnen. Groet duurt in totaal ± 6 seconden.



UKEMI-WAZA(valtechnieken)

USHIRO-UKEMI (Achterwaartse val)

Vanuit stand, voeten lichtjes uiteen, armen naar voren en kin op de borst. We buigen de benen en gaan achter onze hielen zitten. We rollen achterwaarts, heffen de benen van de mat en strekken deze krachtig op. We kloppen af naast het lichaam met platte handen en gestrekte armen onder een hoek van ongeveer 45° ten opzichte van het lichaam. Afkloppen doen we wanneer de gordel de mat raakt. Kin blijft steeds op de borst en zitvlak op de mat.

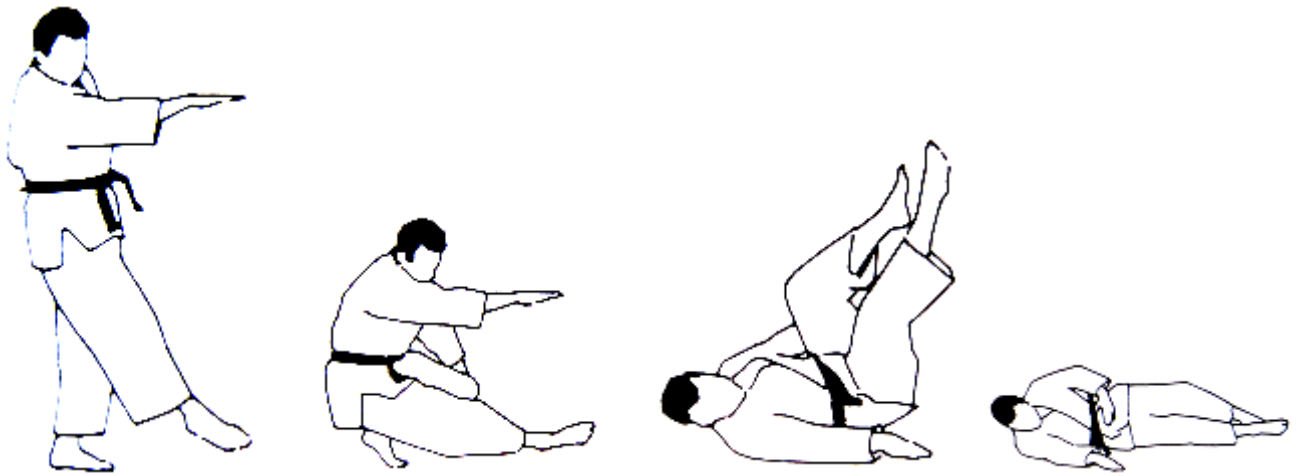


YOKO-UKEMI (Zijwaartse val)

Zowel MIGI (rechts) als HIDARI (Links) uit te voeren.

Voor de rechtse val.

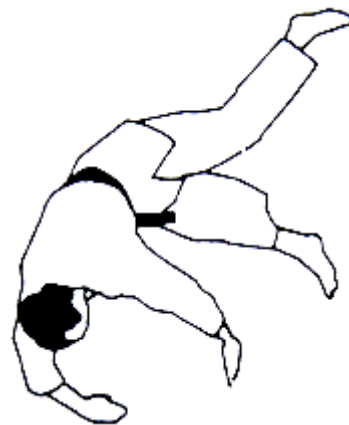
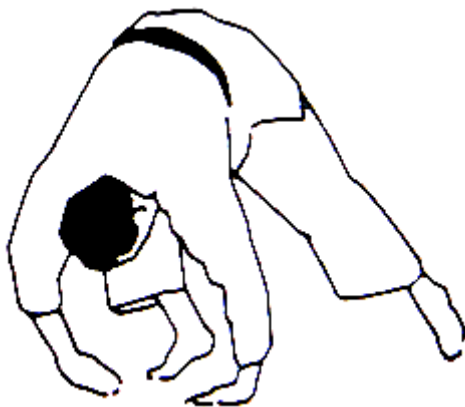
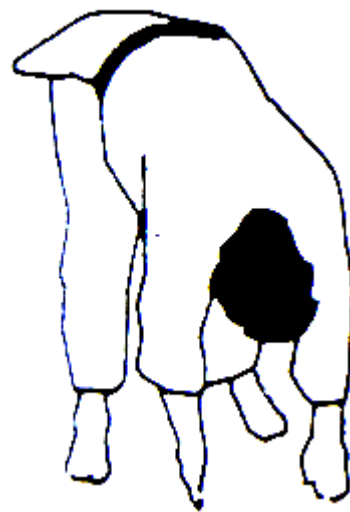
Uit stand, benen licht gespreid en met de rechterarm horizontaal naast het lichaam uitgestrekt, schuiven we het rechterbeen voor het linkerbeen. Tegelijk zwaaien we de rechterarm voor het lichaam naar de linkerknie toe. We buigen door het linkerbeen tot in zit en rollen op de rechterschouder. We brengen de benen samen schuin naar boven. We kloppen af naast het lichaam met de rechterhand. De hand ligt iets van het lichaam af tussen de knie en de gordellijn. Hoofd is van de mat door linkeroor naar linkerschouder te brengen en we kijken naar de rechterknie. De benen zijn in eindpositie licht gebogen, waarbij de linkervoet plat op de mat komt en de rechervoet op de zijkant. Linkse uitvoering is gespiegeld.

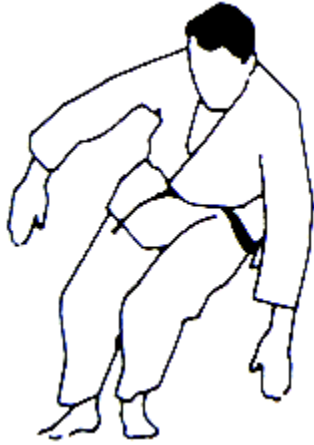
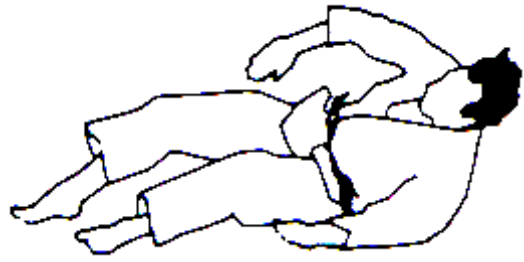


ZENPO-KAITEN (Voorwaartse Judo rol)

Enkel de rechtse uitvoering

We staan rechtop met de voeten onder de schouders. Plaatsen de rechtervoet recht naar voren, de linkerhand (steunhand) plaatsen we ter hoogte van de rechtervoet met de vingers samen naar voren. Draai de rechterelleboog naar voren en naar boven. De vingers van de rechterhand gestrekt en samen in het verlengde van de pols. We rollen over de rechterarm, rechterschouder naar de linker heup. We kloppen af met de linkerhand en laten het linkerbeen op de mat licht gestrekt neerkomen. Het rechterbeen brengen we gestrekt naar de mat en na contact trekken we de knie lichtjes naar boven. De rechterhand ligt ter hoogte van de rechterdij. Het hoofd is voorwaarts gebogen en we kijken naar de linkerknie. Eindpositie is zoals bij YOKO-UKEMI, niet plat op de rug.

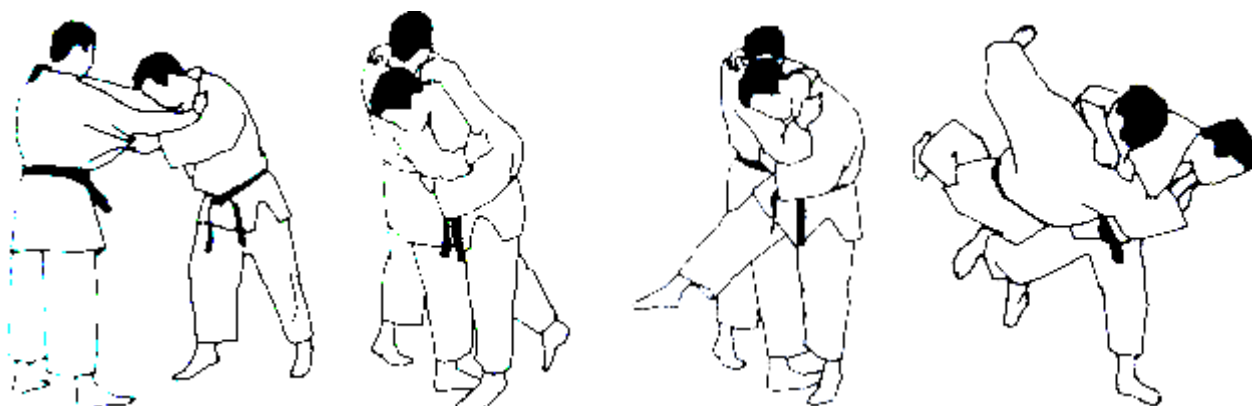




TACHI-WAZA (staande technieken)

O-SOTO-GARI (Grote buitenwaartse maaiworp)

TORI (hij die uitvoert) brengt UKE (hij die ondergaat) rechts achterwaarts uit evenwicht door de linkervoet naast de rechervoet van uke te zetten, tenen wijzen licht naar binnen en met de rechterschouder contact te maken met met de rechterschouder van uke. Trekt met de linkerarm de rechterelleboog van UKE naar zijn rechterhiel. De rechterarm van TORI drukt terhoogte van het borstbeen UKE stevig naar rechts. Het Rechterbeen gaat opwaarts achter UKE en zwaait gestrekt (en met gestrekte tenen) tegen het rechterbeen van UKE ter hoogte van zijn knieholte. Het rechterbeen van TORI zwaait verder door naar achter, tegelijk komt het bovenlichaam van tori naar beneden. UKE maakt een linkse zijwaartse val.



O-GOSHI (Grote heupworp)

TORI brengt UKE voorwaarts uit evenwicht. Hij plaatst zijn rechervoet voor de rechervoet van UKE op de bal van de voet en met een gebogen been. De rechterhand van TORI gaat onder de linkeroksel van UKE naar de gordel toe. We pakken de gordel niet vast. TORI brengt nu zijn linkervoet met een gebogen been voor de linkervoet van UKE. TORI maakt contact met zijn heup door UKE naar zich toe te trekken. Hij strekt de benen en draait de romp. UKE maakt een linkse zijwaartse val.



NE-WAZA (Grond technieken)

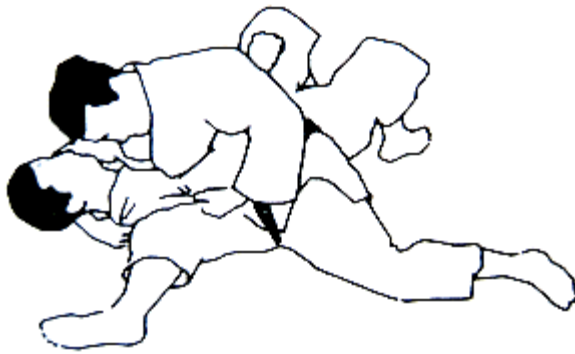
KEZA-GATAME (flank controle)

UKE ligt in Aomuke (verdedigingshouding op grond) en TORI zit in KYOSHI (halve kniestand) aan de rechterkant van UKE.

TORI houdt de rechterarm van UKE onder zijn linkeroksel en grijpt met de linkerarm de rechtermouw van UKE vast ter hoogte van het oksel. De rechterhand gaat rond het hoofd tot in de nek. Duim in de kraag vingers er rond. TORI gaat op zijn rechterbil zitten en schuift het rechterbeen naast het hoofd van UKE. Het linkerbeen ligt 90° gebogen naar achteren. Knieën van TORI liggen beide op de TATAMI. TORI buigt een beetje naar voren om druk te kunnen zetten op de rechterschouder van UKE.

VOOR

ACHTER



KAMI-SHIHO-GATAME (Langs boven vierpunten controle)

TORI neemt in KYOSHI plaats achter het hoofd van UKE. Hij plaatst beide handen met de handpalmen naar boven naast de schouders van UKE en schuift onder diens armen naar de gordel. TORI grijpt de gordel met beide handen, vingers aan de buitenkant. TORI plaatst beide knieën op de mat breed uit elkaar, voeten samen, en trekt UKE naar hem toe terwijl de ellebogen tegen de schouders van UKE duwen.



OMKEERTECHNIEKEN

Toon één manier om UKE vanuit lage bank om te draaien naar houdgreep.

ALFABETISCHE WOORDENLIJST

Op het examen van gele streep worden enkel woordjes die in het vet staan gevraagd (minstens 5). Vanaf het volgende examen zijn ze allemaal te kennen.

JAPANS

AOMUKE
DOJO
GARI
GATAME
GEZA
GEZA-GATAME
GO
GOKYU
GOSHI
HAJIME
HIDARI
JUDO
JUDOJI
JUDOKA
KAMI
KAMI-SHIHO-GATAME
KEZA
KYOSHI
KYU
MATTE
MIGI
NE-WAZA
O
OBI
O-GOSHI
O-SOTO-GARI
REI
RITSU-REI
SENSEI
SHIHO
SORE-MADE
SOTO
TACHI-WAZA
TATAMI
TORI
UKE
UKEMI
USHIRO-UKEMI
YOKO UKEMI
ZA-REI
ZA-ZEN
ZENPO KAITEN

NEDERLANDS

VERDEDIGINGSHOUDING OP GROND
OEFENZAAL
MAAIEN
CONTROLE
FLANK
FLANK CONTROLE
VIJF
5^{DE} GRAAD
HEUP
BEGINNEN
LINKS
DE ZACHTE WEG
JUDO PAK
JUDO BEOEFENAAR
BOVENOP
BOVENOP VIERPUNTEN CONTROLE
FLANK
HALVE KNIE STAND
GRAAD
STOPPEN
RECHTS
GROND TECHNIEKEN
GROOT
GORDEL
GROTE HEUPWORP
GROTE BUITENWAARTSE MAAIWORP
GROET
STAANDE GROET
LERAAR
VIER PUNTEN
EINDE VAN DE LES
BUITENWAARTS
STAANDE TECHNIEKEN
MAT
HIJ DIE UITVOERT
HIJ DIE ONDERGAAT
VALBREKEN / VALTECHNIEKEN
ACHTERWAARTSE VAL
ZIJWAARTSE VAL
GEKNIELDE GROET
MEDITATIE HOUDING
JUDO ROL

DEEL 2: ZWARTE STREEP

ALGEMEEN

Alles te kennen tot en met GELE STREEP

TACHI-WAZA (staande technieken)

UKI-GOSHI (kantelende heupworp)

TORI brengt UKE rechts voorwaarts uit evenwicht. Hij plaatst zijn rechtersoet voor de rechtersoet van UKE op de bal van de soet en met een gebogen been. De rechterhand van TORI gaat onder de linkeroksel van UKE naar de gordel toe. We pakken de gordel niet vast. TORI brengt nu zijn linkersoet met een gebogen been voor de linkersoet van UKE. TORI maakt contact met zijn heup door UKE naar zich toe te trekken. Hij draait het bovenlichaam krachtig om zijn as waarbij de linkerhand zich verplaatst naar de linker heup. UKE maakt een linkse zijwaartse val. De benen van TORI blijven gebogen tijdens de worp.

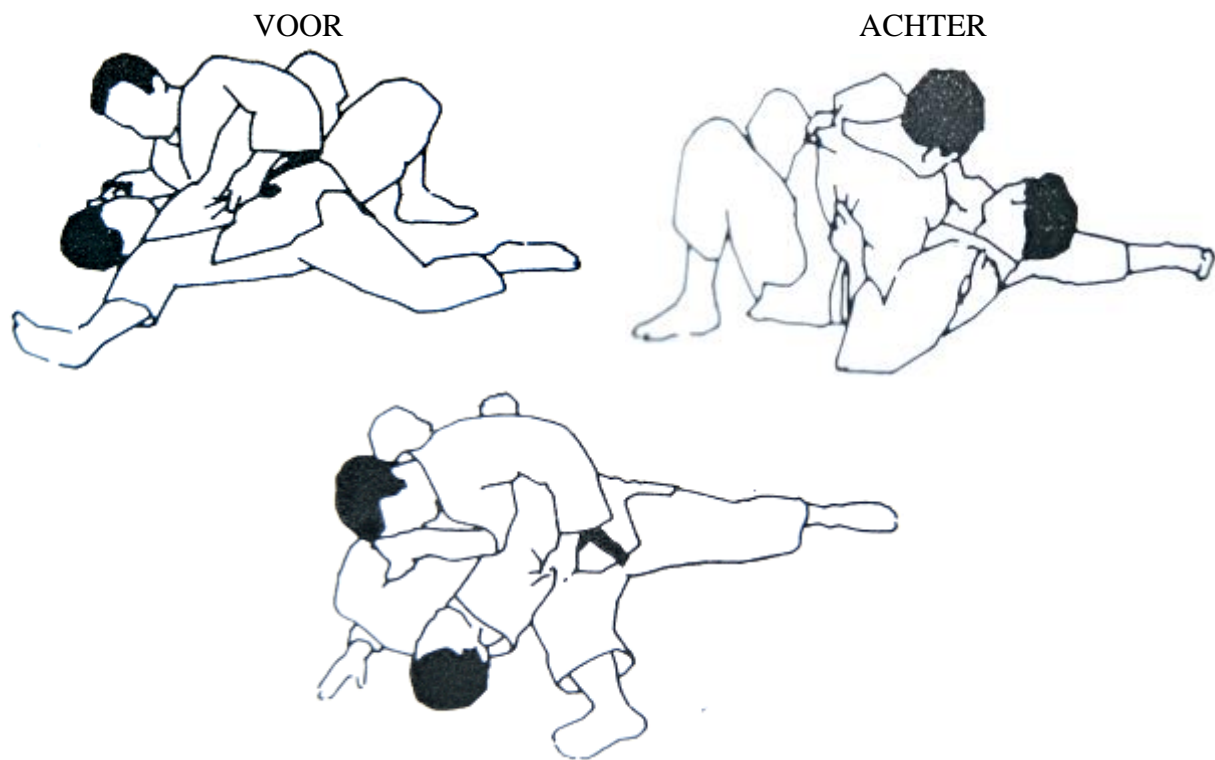


NE-WAZA (Grondtechnieken)

KUZURE-GEZA-GATAME (Gevarieerde flank controle)

UKE ligt in Aomuke (verdedigingshouding op grond) en TORI zit in KYOSHI (halve kniestand)

TORI houdt de rechterarm van UKE onder zijn linkeroksel en grijpt met de linkerarm de rechtermouw van UKE vast ter hoogte van het oksel. De rechterhand gaat onder de linker oksel van uke en neemt de schouder vast. TORI gaat op zijn rechterbil zitten en schuift het rechterbeen naast het hoofd van UKE. Het linkerbeen ligt 90° gebogen naar achteren. Knieën van TORI liggen beide op de TATAMI. TORI buigt een beetje naar voren om druk te kunnen zetten op de rechterschouder van UKE.



OMKEERTECHNIEKEN

Toon twee manieren om UKE vanuit lage bank om te draaien naar houdgreep.

THEORIE

Er worden 10 vertalingen uit de te kennen woordenlijsten gevraagd.

ALFABETISCHE WOORDENLIJST

JAPANS

GURUMA
 HANSOKU-MAKE
 IPPON
 KOSHI
 KUZURE
 SHIDO
 UKI
 WAZA-ARI
 YUKO

NEDERLANDS

RAD
 UITSLUITING
 VOL PUNT
 HEUP
 VARIATIE
 KLEINE STRAF
 KANTELEND / VLOTTEND
 HALF PUNT
 KLEINSTE VOORDEEL

DEEL 3: GELE GORDEL

ALGEMEEN

Alles te kennen tot en met ZWARTE STREEP

UKEMI-WAZA(valtechnieken)

ZENPO-KAITEN (Voorwaartse Judo rol)

Rechtse en linkse uitvoering

TACHI-WAZA (staande technieken)

KOSHI-GURUMA (Heup rad)

TORI brengt UKE rechts voorwaarts uit evenwicht. Hij plaatst zijn rechtervoet voor de rechtervoet van UKE op de bal van de voet en met een gebogen been. De rechterhand van TORI gaat rond het hoofd van UKE en duwt UKE naar rechts.

TORI brengt nu zijn linkervoet met een gebogen been voor de linkervoet van UKE. TORI maakt contact met zijn heup door UKE naar zich toe te trekken.

TORI plaatst de rechtervoet een weinig vooruit zodat zijn rechterheup aan de rechterkant van UKE contact maakt. De benen blijven gebogen en UKE maakt een rechtse ZENPO-KAITEN over TORI.



NE-WAZA (grond technieken)

KATA-GATAME (schouder controle)

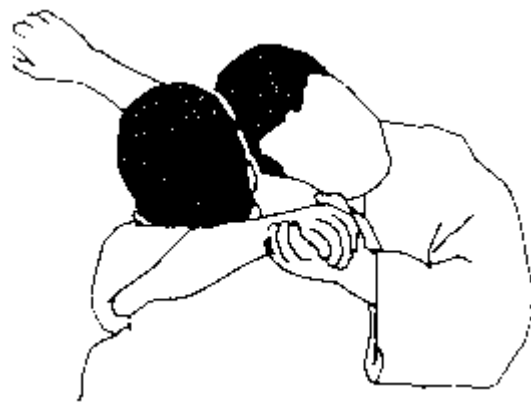
UKE ligt in Aomuke (verdedigingshouding op grond) en TORI zit in KYOSHI (halve kniestand)

Tori legt de rechterarm van UKE over zijn gezicht en houdt deze met de linkerhand onder controle. Tori plaatst de rechterknie loodrecht tegen de OBI van UKE de tenen in de mat. Tori plaatst de rechterarm rond het hoofd van UKE en brengt zijn rechterhand met de handpalm naar beneden onder het hoofd door. Laat de arm los met je linkerhand en controleer de arm van UKE met je rechteroor. De linkerhand schuift met de handpalm naar boven onder de rechterarm. TORI steekt het linkerbeen uit onder 45° t.o.v. de schouderlijn met de tenen in de mat. Hij controleert de schouder en bovenarm van UKE met zijn hoofd.

VOOR



DETAIL



KATA-GEZA-GATAME (Schouder flank controle)

Idem als KATA-GATAME maar in plaats van in kniestand te blijven zitten gaan we in GEZA houding zitten zoals bij KEZA- GATAME.

OMKEERTECHNIKEN

Toon drie manieren om UKE vanuit lage bank om te draaien naar houdgreep.

THEORIE

Er worden 15 vertalingen uit de te kennen woordenlijsten gevraagd.

ALFABETISCHE WOORDENLIJST

JAPANS

SEOI
NAGE
KATA
OSAE-KOMI
TOKETA
SONO-MANNA
YOSHI
MAITE

NEDERLANDS

RUG
WERPEN
SCHOUDER
BEGIN HOUDGREEP
EINDE HOUDGREEP
ONBEWEEGLIJK BLIJVEN LIGGEN
HERVATTEN
OPGAVE