

DEEL 1: ORANJE STREEP

ALGEMEEN

Alles te kennen tot en met GELE GORDEL

UKEMI-WAZA(valtechnieken)

ZENPO-KAITEN (Voorwaartse judo rol)

De judo rol wordt telkens links en rechts getoond waarbij 2 in liggende eindpositie en 2 in staande eindpositie.

MAE-UKEMI (voorwaartse stut/ plankval)

Vanuit stand, voeten op schouderbreedte en benen licht gebogen, brengen we beide handen voor het gezicht (± 20 cm) en maken een driehoek, handpalmen plat en voorwaarts (geen vuisten). De ellebogen zijn breed. We vallen voorwaarts in plankhouding waarbij je steunt op voorarmen (van hand tot elleboog) en de tenen. Knieën en buik blijven van de mat.

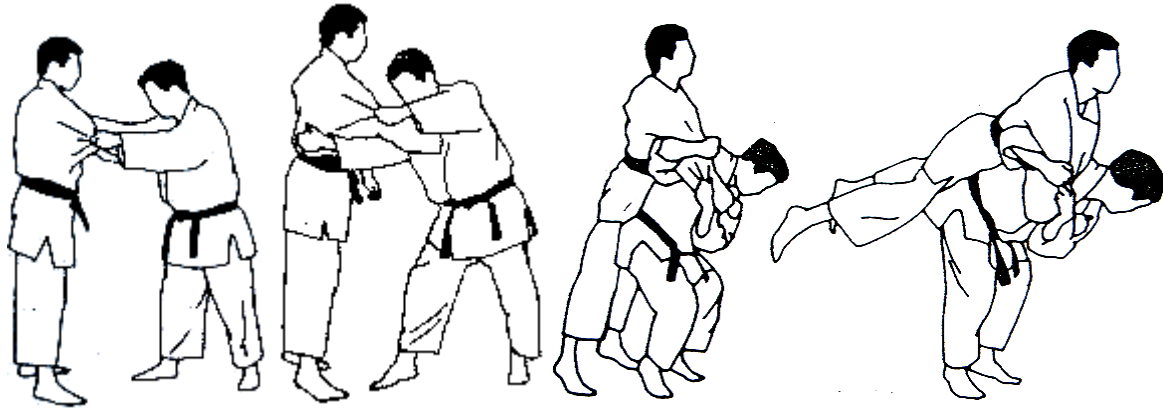


TACHI-WAZA (staande technieken)

Alle worpen moeten zowel links (HIDARI) als rechts (MIGI) worden uitgevoerd.

SEOI-NAGE (één punt over de rug werpen)

TORI brengt UKE 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 onder de rechteroksel van UKE, waarbij we de oksel van UKE controleren met de binnenkant van de elleboog. TORI maakt een vuist met zijn rechterhand en deze wijst naar boven, pink naar binnen. TORI brengt de linkervoet voor de Linker van UKE en maakt contact met zijn rug door UKE naar zich toe te trekken. TORI strekt de benen en draait de romp. UKE maakt een linkse zijwaartse val.



MOROTE-SEOI-NAGE (Met beide handen over de rug werpen)

TORI brengt UKE voorwaarts uit evenwicht. Hij plaatst zijn rechtervoet voor de rechtervoet van UKE op de bal van de voet en met een gebogen been. De rechterelleboog van TORI gaat onder de rechteroksel van UKE, waarbij we de oksel van UKE controleren met de buitenkant van de elleboog. De rechterhand blijft aan de linkerkraag van UKE. TORI brengt de linkervoet voor de Linker van UKE en maakt contact met zijn rug door UKE naar zich toe te trekken. TORI strekt de benen en draait de romp. UKE maakt een linkse zijwaartse val.



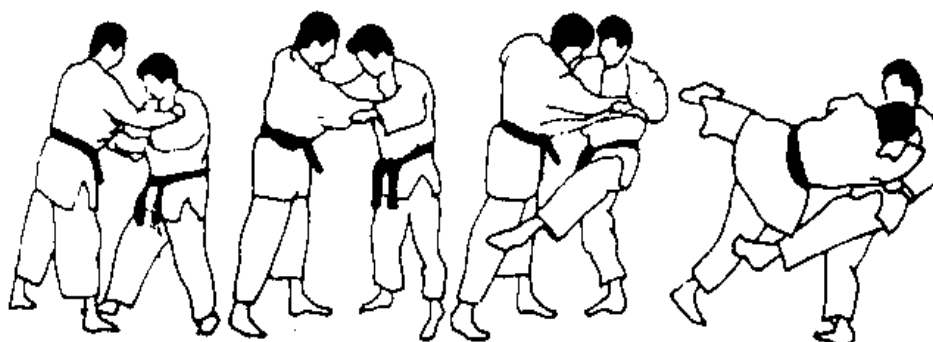
KUZURE-MOROTE-SEOI-NAGE (gevarieerd met de beide handen over de rug werpen)

TORI brengt UKE voorwaarts uit evenwicht. Hij verpakt zijn rechterhand naar de rechterkraag van UKE. Hij plaatst zijn rechtervoet voor de rechtervoet van UKE op de bal van de voet en met een gebogen been. De rechterelleboog van TORI gaat onder de rechteroksel van UKE, waarbij we de oksel van UKE controleren met de buitenkant van de elleboog. TORI brengt de linkervoet voor de Linker van UKE en maakt contact met zijn rug door UKE naar zich toe te trekken. TORI strekt de benen en draait de romp. UKE maakt een linkse zijwaartse val.



HIZA-GURUMA (knie rad)

TORI brengt UKE voorwaarts uit evenwicht. TORI plaatst zijn rechtervoet naast de linkervoet van UKE met de tenen naar UKE gericht. Het rechterbeen is gebogen. TORI plaatst zijn linkervoet op de rechterknie-schijf van UKE met een gebogen been. TORI trekt UKE verder voorwaarts naar de TATAMI door beide handen naar de linkerzijde van de eigen heup te brengen.



SASAE-TSURI-KOMI-ASHI

TORI brengt UKE voorwaarts uit evenwicht. TORI plaatst zijn rechtervoet naast de linkervoet van UKE met de tenen naar UKE gericht. Het rechterbeen is gebogen. TORI plaatst zijn linkervoet op de rechterwreef van UKE met een gestrekt been. TORI doet de TSURI-KOMI beweging door zijn rechteronderarm op de linkerborst van UKE te plaatsen en te tillen (TSURI). Met de linkerarm trekt TORI horizontaal over de borstspieren van de grootste judoka (KOMI). Door deze TSURI-KOMI beweging verder te zetten wordt UKE over de geblokkeerde voet getrokken en getild.



BEWEGINGEN

Alle worpen in beweging laten zien, 1 beweging per worp, en dit in verschillende verplaatsingsvormen. Hieronder enkele voorbeelden:

O-SOTO-GARI

Inkomen als UKE met de rechtersvoet achteruit stapt (TSUGI-ASHI)
Inkomen als UKE met de rechtersvoet vooruit stapt
Inkomen als UKE met de linker voet vooruit stapt

O-GOSHI / UKI-GOSHI / KOSHI GURUMA

Inkomen als UKE met de rechtersvoet achteruit stapt
Inkomen als UKE met de linkervoet vooruit stapt
Zijwaarts

SEOI-NAGE

Inkomen als UKE met de rechtersvoet achteruit stapt
Inkomen als UKE met de linkervoet vooruit stapt
Zijwaarts
Inkomen als TORI achteruit gaat (ASHI-SABAKI)

HIZA-GURUMA

Inkomen als UKE met de rechtersvoet vooruit stapt
Inkomen als UKE met de linkervoet vooruit stapt

SASAE-TSURI-KOMI-ASHI

Inkomen als UKE met de rechtersvoet vooruit stapt
Inkomen als UKE met de linkervoet vooruit stapt

RENRAKU-WAZA (combinatie technieken)

Vrije keuze van combinatie van twee worpen uitgevoerd door TORI. TORI valt met één techniek aan en UKE blokkeert, stapt weg, stapt over,... Op dat ogenblik zal TORI een aanval inzetten met dezelfde of een andere TACHI-WAZA.

Één beweging laten zien

KAESHI-WAZA (overname technieken)

Vrije keuze van overname technieken uitgevoerd door TORI. UKE valt met één techniek aan die door TORI wordt bepaald. Op het ogenblik van de aanval van UKE zal TORI zich verplaatsen en een TACHI-WAZA inzetten om UKE te werpen.

Één beweging laten zien

NE-WAZA (Grond technieken)

USHIRO-GEZA-GATAME (Achterwaartse flankcontrole)

UKE ligt in AOMUKE. TORI in KYOSHI achter UKE aan de linkerkant van UKE zijn hoofd. TORI omrolt de linkerarm van UKE met zijn linkerarm. De vingers grijpen in de kraag van UKE, duim langs buiten. TORI plaats vervolgens zijn rechterelleboog in de rechteroksel. TORI grijpt de OBI van UKE met zijn rechterhand, duim van binnen en gaat in GEZA-GATAME houding zitten.

VOOR



ACHTER



MAKURA-GEZA-GATAME (hoofdkussen flank controle)

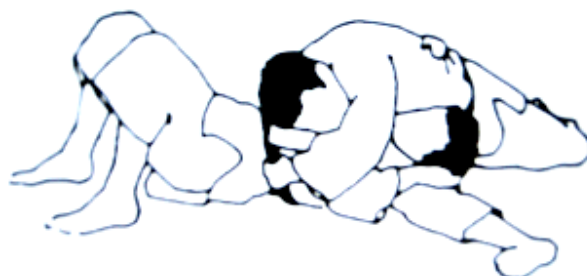
UKE ligt in AOMUKE. TORI in KYOSHI naast de UKE en plaatst zijn rechterhand onder de linkeroksel van UKE met een gestrekte arm. De linkerhand van TORI grijpt in de kraag van UKE met de duim in de kraag en de vingers er rond. TORI steekt zijn linker been uit met de tenen in de mat. TORI tilt het hoofd van UKE van de TATAMI en schuift zijn rechterbeen onder het hoofd van UKE. TORI grijpt met zijn rechterhand in de knie holte van zijn eigen rechterbeen. Vervolgens duwt hij zich op zijn partner door het strekken van het linkerbeen.



KUZURE-MAKURA-GEZA-GATAME (variatie hoofdkussen flank controle)

Starten in eindpositie van MAKURA-GEZA-GATAME.

De linkerhand van TORI neemt de linkerarm van UKE en plaats deze op de rechterschouder. TORI controleert de arm doormiddel van zijn kin. De linkerhand neemt vervolgens de OBI van UKE vast aan de linkerkant van UKE met de duim vanbinnen en de vingers er rond.



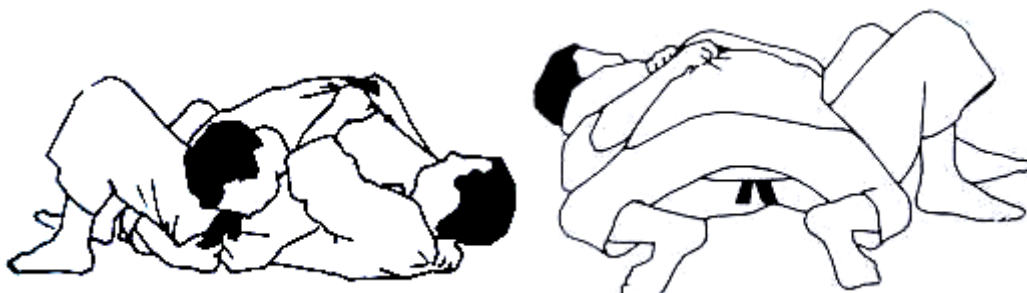
KUZURE-KAMI-SHIHO-GATAME (gevarieerd bovenop vier punten controle)

UKE ligt in AOMUKE. TORI in KYOSHI achter UKE aan de linkerkant van UKE zijn hoofd. TORI omrolt de linkerarm van UKE met zijn linkerarm. De vingers grijpen in de kraag van UKE, duim langs buiten. TORI plaats vervolgens zijn rechterelleboog aan de buitenkant van UKE zijn rechter arm. TORI grijpt de OBI van UKE met zijn rechterhand, duim van binnen. TORI zit op de knieën, knieën breed en voeten samen, zitvlak zo laag mogelijk. De rechterknie van TORI duwt het hoofd van UKE opzij.



YOKO-SHIHO-GATAME (zijwaarts vier punten controle)

UKE ligt in AOMUKE. TORI in KYOSHI aan de rechterkant van UKE. TORI legt de rechterarm van UKE naast zijn linker knie en plaatst zijn rechterknie op de HARA (buik) van UKE als controle. TORI plaatst de linkerknie in de oksel van UKE. TORI gaat met zijn rechterarm onder de linkerknie van UKE en plaats zijn elleboog op de mat. TORI geeft met zijn linkerhand de OBI van UKE aan. TORI grijpt met zijn rechterhand de OBI, Duim langs binnen. TORI plaats nu zijn rechterknie tegen de OBI van UKE. TORI gaat met zijn linkerhand onder de nek van UKE en grijpt de linker kraag van UKE zodat deze met zijn hoofd van de TATAMI ligt. TORI plaatst zijn oor op de buik van UKE (kijkzin is afhankelijk van de bewegingen van UKE). TORI trekt nu met beide armen UKU naar zich toe zodoende UKE tegen TORI zijn knieën komt te liggen. Het zitvlak van TORI is zo laag mogelijk.



VOOR

ACHTER

OMKEERTECHNIEKEN

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

BEVRIJDINGEN HOUDGREEP

Toon 3 bevrijdingen uit houdgrepen.

AANVAL UKE OP DE RUG

Twee bewegingen laten zien om voorbij de opgetrokken knieën van UKE te geraken

VERDEDIGING TORI OP RUG

Twee manieren laten zien om een aanval van UKE aan de benen af te weren en UKE om te draaien tot in houdgreep.

THEORIE

Er worden 20 vertalingen uit de te kennen woordenlijsten gevraagd.

ALFABETISCHE WOORDENLIJST

JAPANS

ASHI
ASHI
GURUMA
HIZA
IPPON
KAESHI
KOMI
MAE
MAKURA
MOROTE
NAGE
RENRAKU
SASAE
SEOI
TE
TSURI
TSURI

NEDERLANDS

BEEN
VOET
RAD
KNIE
1-PUNT
OVERNAME
HEFFEN
VOORWAARTS
HOOFDKUSSEN
MET BEIDE HANDEN
WERPEN
COMBINATIE
BLOKKEREN
RUG
HAND
TREKKEN
VISSEN

WEDSTRIJD TERMEN

HANSOKU-MAKE
HANTEI
HIKI-WAKE
IPPON
KOKA
OSAE-KOMI
SHIDO
TOKETA
WAZA-ARI
WAZA-ARI AWASETE IPPON
YUKO

ZWARE STRAF, UITSLUITING
OORDEEL
GELIJKE STAND
VOL PUNT
KLEINSTE VOORDEEL
BEGIN HOUDGREEP
KLEINE STRAF
HOUDGREEP VERBROKEN
HALF PUNT
TWEEMAAL HALF PUNT IS VOL PUNT
TWEEDE KLEINSTE VOORDEEL

DEEL 2: ORANJE GORDEL

ALGEMEEN

Alles te kennen tot en met ORANJE STREEP

TACHI-WAZA (staande technieken)

BEWEGINGEN

Alle worpen in bewegingen laten zien, 2 bewegingen per worp, en dit in verschillende verplaatsingsvormen.

RENRAKU WAZA (combinatie technieken)

Twee verschillende bewegingen laten zien

KAESHI WAZA (overname technieken)

Twee verschillende bewegingen laten zien

NE-WAZA (grond technieken)

Alle houdgrepen zowel links als rechts laten zien.

OMKEERTECHNIEKEN

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

Toon één manier om UKE vanuit buik lig om te draaien naar houdgreep.

BEVRIJDINGEN HOUDGREEP

Toon 4 bevrijdingen uit houdgrepen.

AANVAL UKE OP DE RUG

Vier bewegingen laten zien om voorbij de opgetrokken knieën van UKE te geraken

VERDEDIGING TORI OP RUG

Vier manieren laten zien om een aanval van UKE aan de benen af te weren en UKE om te draaien tot in houdgreep.

THEORIE

Er worden 20 vertalingen uit de te kennen woordenlijsten gevraagd.

ALFABETISCHE WOORDENLIJST

JAPANS

NEDERLANDS

TSUGI
SABAKI

STEEK
DRAAIEN / PIVOTEREN