

## **DEEL 1: GROEN STREEP**

### **ALGEMEEN**

Alles te kennen van ORANJE GORDEL

EXAMEN GROENE STREEP ENKEL VOOR JUDOKA'S ONDER DE 14 JAAR  
(afhankelijk van beslissing van de hoofdtrainers)

### **TACHI WAZA (staande technieken)**

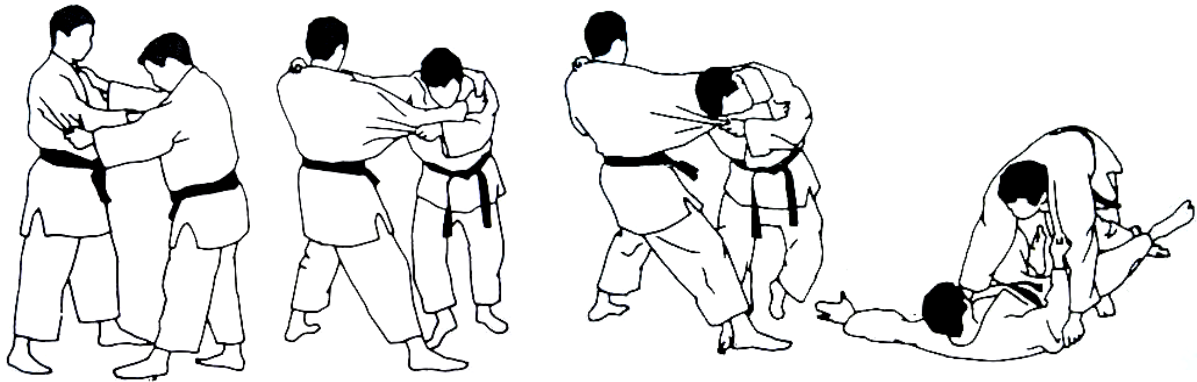
O-UCHI-GARI (grote binnenwaartse maaiworp)

TORI brengt UKE achterwaarts links uit evenwicht. TORI plaatst zijn rechtersoet tussen de linker en de rechtersoet van UKE. De tenen van TORI wijzen naar UKE. TORI brengt zijn linkervoet achter zijn rechter met de tenen in dezelfde richting. TORI brengt alle gewicht van UKE op UKE zijn linkervoet. TORI beschrijft nu met zijn rechtersoet een grote cirkel beweging tussen de benen van UKE en dit in wijzerzin. TORI houdt hierbij de dikke teen van zijn rechtersoet over de mat. Door deze cirkel beweging rond het linkerbeen van UKE zal UKE geworpen worden. Tegelijkertijd houdt TORI contact met het bovenlichaam.



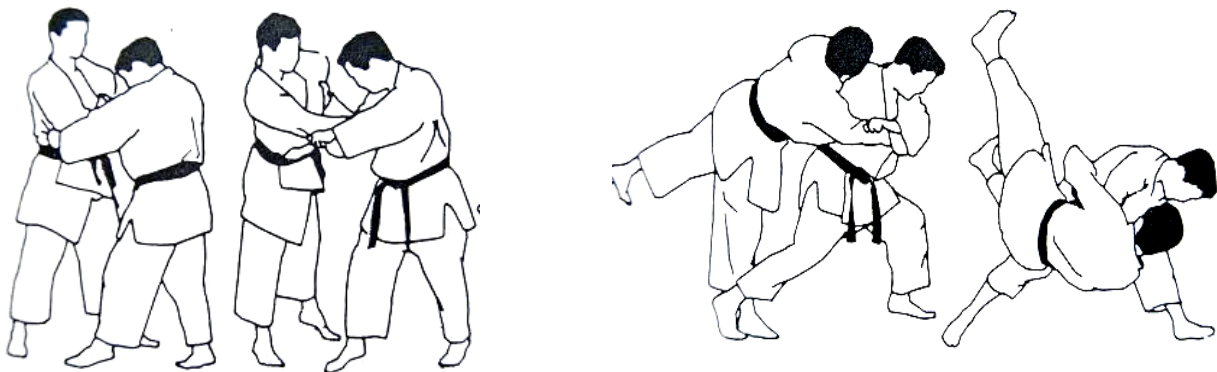
KO-UCHI-GARI (kleine binnenwaartse maaiworp)

TORI brengt UKE achterwaarts rechts uit evenwicht. TORI plaatst zijn rechtersoet tussen de linker en de rechtersoet van UKE. De tenen van TORI wijzen naar UKE. TORI brengt zijn linkervoet achter zijn rechter met de tenen in dezelfde richting. TORI brengt alle gewicht van UKE op UKE zijn rechtersoet. TORI beschrijft nu met zijn rechtersoet een grote cirkel beweging tussen de benen van UKE en dit in tegenwijzerzin. TORI houdt hierbij de kleine teen van zijn rechtersoet over de mat. Door deze cirkel beweging rond het rechterbeen van UKE en contact te houden tegen het bovenlichaam zal UKE geworpen worden.



### TAI-OTOSHI (lichaam laten vallen)

TORI brengt UKE rechtsvoorwaarts uit evenwicht. TORI plaatst zijn rechtervoet tussen de voeten van UKE en dit een halve voet voor de dekbeeldige lijn tussen de tenen van UKE. TORI staat hierbij op de bal van de voet. TORI brengt zijn linkervoet op een lijn van 45° uit de lijn van UKE met de tenen wijzend naar de linkervoet van UKE. TORI duwt nu UKE volledig naar rechts. TORI plaatst vervolgens zijn rechtervoet aan de buitenkant van de rechtervoet van UKE. De tenen van TORI zijn rechtervoet wijzen in dezelfde richting als de tenen van UKE zijn rechtervoet. TORI duwt UKE nog meer naar rechts. Op het moment dat UKE volledig op zijn rechtervoet komt te staan trekt TORI UKE naar de TATAMI. Het bovenlichaam van TORI blijft in evenwicht tussen zijn eigen 2 benen.



### BEWEGINGEN

Alle worpen in beweging laten zien, en dit in verschillende verplaatsingsvormen.

4 bewegingen per worp, behalve 2 bewegingen per worp voor de-ashi-barai, o-uchi-gari, ko-uchi-gari, tai-otoshi.

Hieronder enkele voorbeelden:

#### O-UCHI-GARI

Inkomen als UKE met de linkervoet vooruit stapt  
UKE in JIGOTAI

#### KO-UCHI-GARI

Inkomen als UKE met de rechtervoet vooruit stapt

## UKE in JIGOTAI

### RENRAKU WAZA

Drie verschillende bewegingen laten zien

### KAESHI WAZA

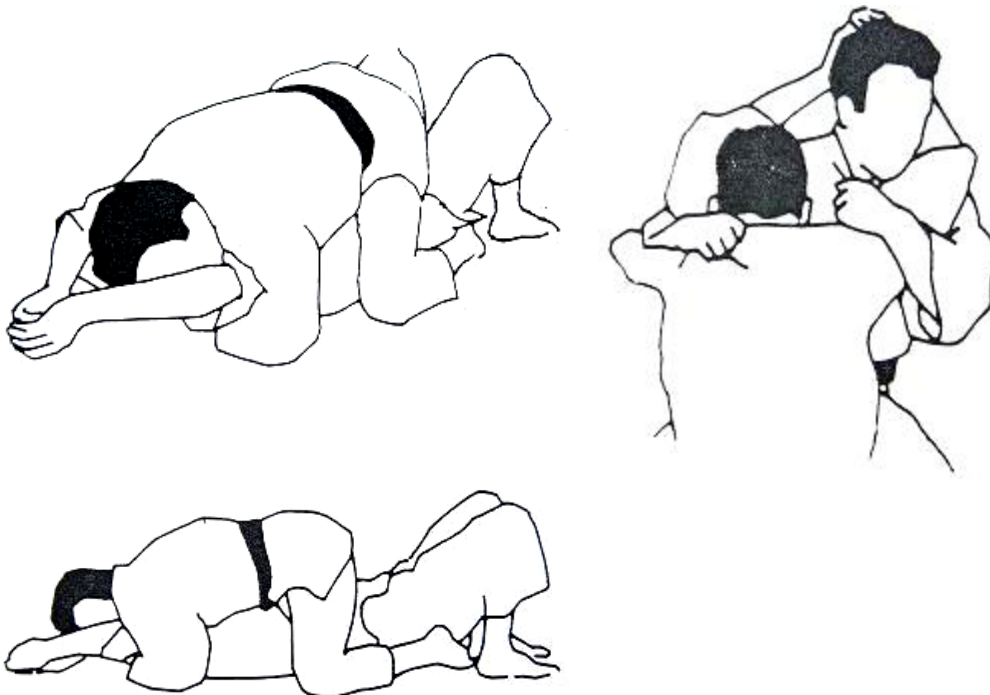
Drie verschillende bewegingen laten zien

### NE-WAZA (Grond technieken)

Alle houdgrepen zowel links als rechts laten zien.

#### TATE-SHIHO-GATAME (verticaal/ in de lengte vierpunten controle)

UKE ligt in AOMUKE. TORI in KYOSHI aan de rechterkant van UKE. TORI legt de rechterarm van UKE naast het hoofd van UKE. TORI blijft deze controleren met zijn rechterhand ter hoogte van de elleboog van UKE. TORI stapt nu over UKE en houdt hierbij rekening dat zijn rechterbeen steeds contact houdt met UKE en dit ter hoogte van de OBI van UKE. Tijdens het overstappen neemt TORI de linkerarm van UKE onder controle ter hoogte van de elleboog en brengt deze naast het hoofd van UKE. TORI plaatst nu zijn hielen tegen het zitvlak van UKE ter controle en plaatst zijn knieën zo breed en zijn zitvlak zo laag mogelijk. TORI gaat met zijn rechterhand onder de linkerarm van UKE en neemt in de kraag van UKE. Vervolgens gaat TORI met zijn linkerarm onder de rechterarm van UKE neemt zijn eigen kraag vast. TORI duwt nu de beide ellebogen van UKE tegen zijn hoofd. TORI duwt vervolgens zijn onderbuik zo dicht mogelijk tegen UKE.



#### SCHAKELEN VAN HOUDGREPEN

Schakel drie houdgrepen aan elkaar.

#### OMKEERTECHNIEKEN

Toon vier 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 vijf bevrijdingen uit houdgrepen.

#### AANVAL UKE OP DE RUG

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

#### VERDEDIGING TORI OP RUG

Vijf 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

TATE  
KO  
UCHI  
TAI  
OTOSHI  
JIGOTAI

##### NEDERLANDS

VERTICAAL / IN DE LENGTE  
KLEIN  
BINNENWAARTS  
LICHAAM  
LATEN VALLEN  
VERDEDIGINGSHOUDING

## DEEL 2: GROENE GORDEL

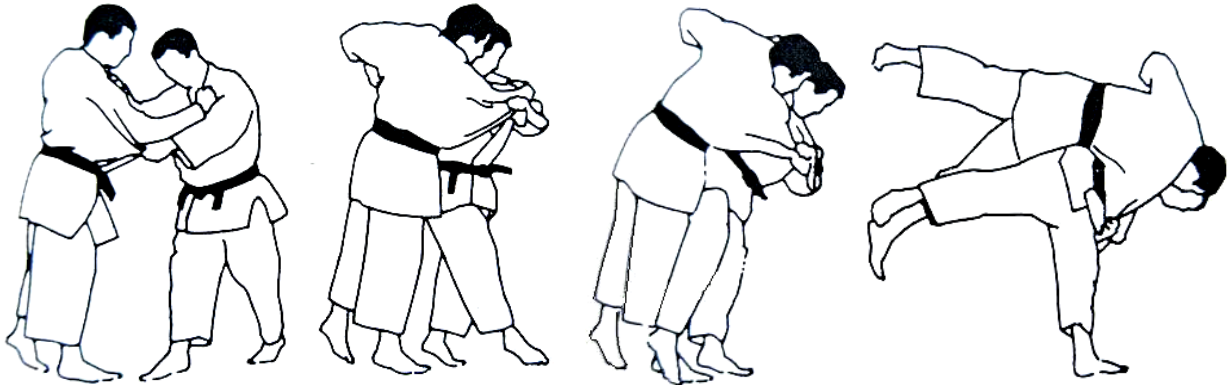
### ALGEMEEN

Alles te kennen van GROENE STREEP

### TACHI WAZA (staande technieken)

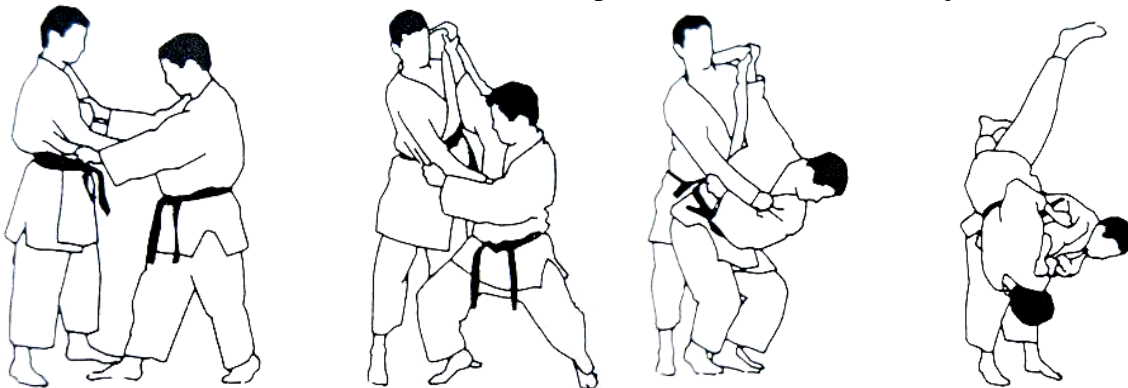
#### HARAI-GOSHI (Vegende heupworp)

TORI brengt UKE rechts voorwaarts uit evenwicht. Hij plaatst zijn rechtervoet midden tussen voeten van UKE op de bal van de voet en met een gebogen been. TORI brengt zijn linkervoet achter zijn rechtervoet. TORI maakt contact met zijn heup dwars op UKE. TORI zwaait zijn rechterbeen gestrekt voorwaarts waarbij de voet in het verlengde van zijn been komt. TORI zwaait zijn been krachtig tegen het rechterbeen van UKE en raakt UKE ter hoogte van de knie. TORI strekt op het moment van contact zijn linkersteun been en zwaait zijn rechterbeen verder naar achter onder een hoek van ongeveer 45 graden.



#### TSURI-KOMI-GOSHI (Heffende en trekkende heupworp)

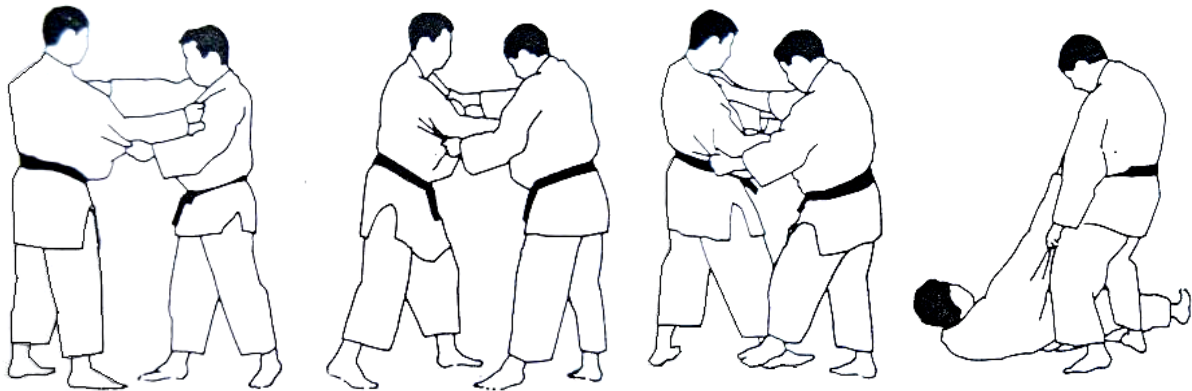
TORI brengt UKE voorwaarts uit evenwicht. Hij plaatst zijn rechtervoet voor de rechtervoet van UKE op de bal van de voet en met een gebogen been. De rechterhand van TORI blijft aan de kraag van UKE. TORI brengt zijn rechterelleboog tegen de linkervlank van UKE en duwt hier naar boven. TORI brengt nu 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.



### DE-ASHI-BARAI (vooruit komende voet vegen)

Deze worp kan niet stilstaand uitgevoerd worden!

TORI en UKE staan in MIGI SHIZENTAI. TORI gaat met zijn rechtersoet achterwaarts en plaats deze 45° graden achter zijn linkervoet. TORI trekt UKE voorwaarts zodoende deze eerst met links en vervolgens met rechts voorwaarts moet stappen. TORI veegt met zijn linkervoet de rechtersoet van UKE onderuit op het moment dat UKE deze wil neer zetten. De veeg gebeurt onder 45° ten opzichte van de verplaatsingslijn van UKE. Op het moment van de veeg zal TORI een cirkel beweging maken met zijn armen in tegen wijzerzin. De cirkelbeweging gebeurt door met de linkerhand de rechterelleboog van UKE in zijn eigen zij te duwen en met de rechterbovenarm tegen zijn bovenlichaam te duwen.



### BEWEGINGEN

Alle worpen in beweging laten zien, en dit in verschillende verplaatsingsvormen.

4 bewegingen per worp, behalve 2 bewegingen per worp voor de-ashi-barai, o-uchi-gari, ko-uchi-gari, tai-otoshi.

Hieronder enkele voorbeelden:

#### O-GOSHI / UKI-GOSHI / KOSHI-GURUMA

UKE zijwaarts rechts uit evenwicht brengen

UKE zijwaarts links uit evenwicht brengen

#### HARAI-GOSHI

UKE zijwaarts rechts uit evenwicht brengen

Inkomen als UKE met de linkervoet vooruit stapt

#### SEOI-NAGE

UKE zijwaarts rechts uit evenwicht brengen

UKE zijwaarts links uit evenwicht brengen

#### RENRAKU WAZA

Vier verschillende bewegingen laten zien

#### KAESHI WAZA

Vier verschillende bewegingen laten zien

## NE-WAZA (Grond technieken)

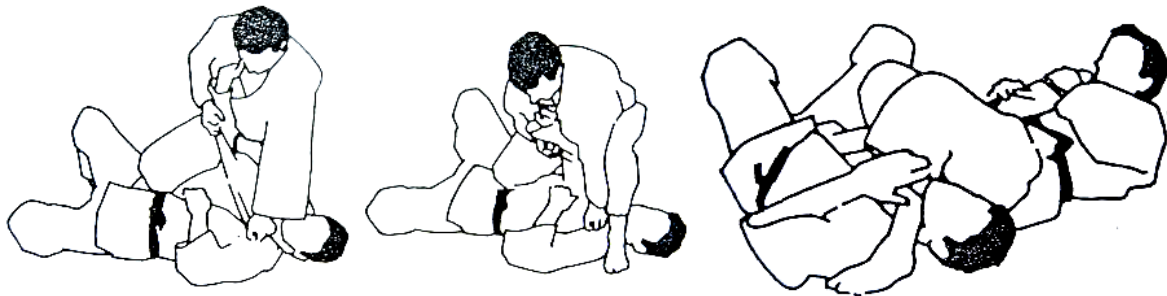
Alle houdgrepen zowel links als rechts laten zien.

### KWANTSETSU WAZA (GEWRICHTSCONTROLE TECHNIEKEN / KLEMMEN)

KWANTSESTU-WAZA in het JUDO (de zachte weg) zijn enkel maar toegelaten op het UDE-HISHIGI (elleboog gewricht). In RANDORI worden deze technieken enkel toegestaan als beide judok a's groene gordel bezitten, tenzij expliciet door de trainer anders vermeld. Technieken worden gecontroleerd aangezet onder toezicht van de trainer.

#### UDE-HISHIGI-JUJI-GATAME (Gekruist klemmen van het elleboog gewricht)

UKE ligt in AOMUKE. TORI in KYOSHI aan de rechterkant van UKE. TORI neemt met de rechterhand de rechterarm van UKE vast ter hoogte van de pols. TORI trekt de rechterarm naar boven zodoende hij zijn rechterschouder onder het schouderblad van UKE kan plaatsen. TORI neemt met zijn linkerhand de linker kraag van UKE vast en trekt de linkerschouder van de mat. TORI plaats zijn linkervoet onder het linkerschouderblad van UKE en gaat vlak achter zijn eigen rechterenkel plaatsen. Hij plaatst de knieën tegen elkaar en richt de rechterpink van UKE naar boven. TORI gaat nu langzaam op de rug liggen en trekt tegelijk aan de arm van UKE.



#### JIME-WAZA (verwurgingstechnieken)

In het Judo bestaan er twee vormen van JIME-WAZA. We kennen de bloed en de lucht verwurgingen. Bij de luchtwurgingen duwen we het strottenhoofd van UKE dicht. Bij de bloed wurgingen snijden we de bloed toevoer naar de hersenen van UKE af. In RANDORI worden deze technieken enkel toegestaan als beide judok a's groene gordel bezitten, tenzij expliciet door de trainer anders vermeld. Technieken worden gecontroleerd aangezet onder toezicht van de trainer.

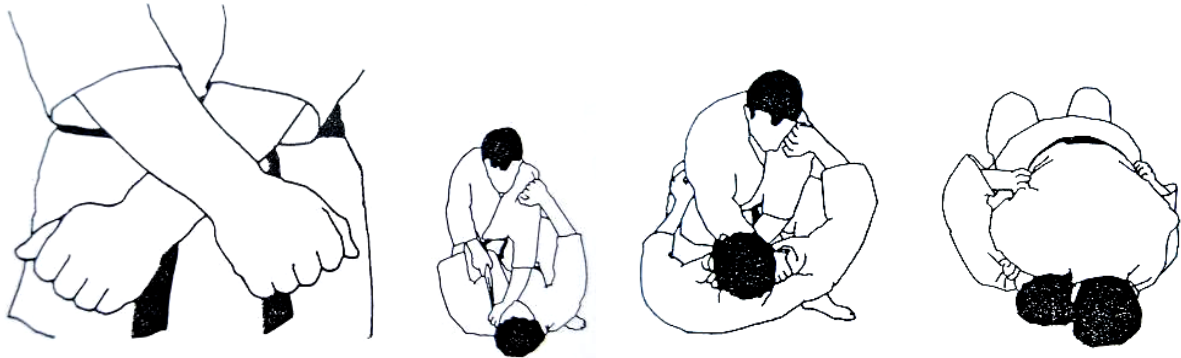
#### JUJI-JIME (Gekruist wurgen)

UKE ligt in AOMUKE. TORI in KYOSHI aan de rechterkant van UKE. TORI legt de rechterarm van UKE naast zijn linker knie en gaat over UKE zitten zoals beschreven in TATE-SHIHO-GATAME.

### NAMI-JUJI-JIME (gewoon gekruist wurgen)

TORI neemt met de rechterhand de linkerkraag van UKE en trekt deze naar boven. TORI schuift zijn linkerhand in de kraag van UKE met de vingers aan de buitenkant en duim binnen.

TORI steekt nu zijn rechterduim achter zijn linkerhand en gaat rond het hoofd van UKE. TORI heeft nu controle aan beide zijde van de hals met de handpalmen naar onder gericht. TORI plaatst zijn ellebogen tegen zijn GEZA en trekt UKE naar zich toe. Wanneer TORI met UKE terug naar de TATAMI gaat brengt hij zijn pinken naar elkaar en wurgt.



### SCHAKELEN VAN HOUDGREPEN

Schakel drie houdgrepen aan elkaar. En dit vanuit drie verschillende start houdgrepen

### OMKEERTECHNIEKEN

Toon drie manieren om UKE vanuit lage bank om te draaien naar houdgreep.  
Toon twee manier om UKE vanuit buik lig om te draaien naar houdgreep.

### BEVRIJDINGEN HOUDGREEP

Toon vijf bevrijdingen uit houdgrepen.

### AANVAL UKE OP DE RUG

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

### VERDEDIGING TORI OP RUG

Zes 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

HARAI  
TSURI  
KOMI  
DE  
BARAI  
KWANTSETSU  
UDE  
HISHIGI  
JUJI  
JIME  
NAMI  
SHIZENTAI (MIGI/HIDARI)  
SHIZEN-HONTAI

### NEDERLANDS

VEGEN  
HEFFEN / VISSEN  
TREKKEN  
VOORUIT  
VEGEN  
KLEMMEN  
ARM  
GEWRICHT  
GEKRUIST  
VERWURGEN  
GEWOON  
NATUURLIJKE (AANVALS)-HOUDING  
BASIS AANVALSHOUDING