

# OVERZICHT JUDOTECHNIEKEN

**JC TORI vzw**

AARTSELAAR

# ALGEMEEN

## GORDEL [OBI] KNOPEN



GEKNIELDE GROET [ZA-REI]



## RECHTSTAANDE GROET [RITSU-REI]



## HYGIENE

- korte nagels
- propere en frisse judogi
- verzorgd lichaam
- nooit kort voor de training eten, minimum 1 uur liefst 2 uur wachten
- pantoffels dragen buiten de mat (voor voethegyiene en om de matten te sparen)

## GEDRAG

- respect voor trainers en hulptrainers
- respect voor de andere judoka's
- sportiviteit tijdens de training
- stilte en aandacht tijdens demonstraties, de houding is rechtstaan of kniezit of kleermakerszit, niet tegen de muur leunen
- rechtstaande groet bij het betreden en verlaten van de judomat [tatami]
- indien men te laat binnenkomt, groet men eerst de trainer rechtstaande
- de toeschouwers aan de kant respecteren stilte tijdens de demonstraties, GSM's graag uitzetten!





**VOORWAARSTE VAL [MAE-UKEMI]**



**ACHTERWAARSTE VAL [USHIRO-UKEMI]**





**VASTNEMEN RECHTSTAANDE [KUMI-KATA]**

- rechterhand aan de kraag (sleutelbeen - borst)
- linkerhand aan de mouw ter hoogte van de elleboog



**UIT EVENWICHT BRENGEN [KUZUSHI]**

- TORI trekt UKE voorwaarts, UKE staat op de tenen
- tijdens het inkomen zorgt TORI ervoor dat UKE op zijn tenen blijft staan

**VEILIGHEID NA DE WORP**

- TORI houdt UKE op door de rechterarm te blijven vasthouden, door de benen zakken, rug recht houden

