

**EXAMENSTOF****1. TACHI-WAZA**

O-SOTO-GARI	KO-UCHI-GARI	IPPON-SEOI-NAGE
O-UCHI-GARI	UKI-GOSHI	
O-GOSHI	KOSHI-GURUMA	

**2. NE-WAZA****2.1. osae-komi-waza (houdgrepen – correcte starthouding basis)**

(HON-)KESA-GATAME
KUZURE-KESA-GATAME
MAKURA-KESA-GATAME
USHIRO-KESA-GATAME
KATA-GATAME

**2.2 yaku-soku-geiko (alle houdgrepen)**

Soepel in beweging alle houdgrepen met partner uitvoeren, te allen tijde controle behouden.

**2.3 Inkomen, verdedigen, omkeren,..**

- 2 manieren omdraaien partner vanuit vierpuntsteun
- 2 manieren omdraaien partner vanuit buiklig

**3. UKEMI (valbreken)**

- MIGI-USHIRO-UKEMI (achterwaarts vallen over rechter schouder)
- HIDARI-USHIRO-UKEMI (achterwaarts vallen over linker schouder)
- MIGI-YOKO-UKEMI (zijwaarts vallen rechts)
- HIDARI -YOKO-UKEMI (zijwaarts vallen links)
- MIGI-ZENPO-KAITEN (voorwaarde rol over rechter arm)
- HIDARI -ZENPO-KAITEN (voorwaarde rol over linker arm)

**4. ALGEMEEN**

- gordel op de juiste manier knopen
- Juiste manier om te gaan zitten : eerst linkerbeen, dan rechter
- Juiste manier om te gaan staan : eerst rechterbeen, dan linker

**5. EXAMENS**

- 1<sup>e</sup> lintje : 2 houdgrepen + 2 worpen + omkeertechniek buiklig + omkeertechniek partner op handen en kniën + valbreken + gordel knopen : de judoka mag zelf de technieken kiezen uit de examenstof en probeert de Japanse benaming te zeggen
- 2<sup>e</sup> lintje : 2 houdgrepen, 2 worpen, omkeren buiklig en op handen en kniën, valbreken, , gordel knopen (de trainer bepaalt welke technieken worden voorgedaan)
- Gordel : alles, ook Japanse benamingen van alle technieken

## WORPEN

O SOTO GARI (O=groot, SOTO=buitenwaarts, GARI=maaien : grote buitenwaartse maaiworp)



- TORI brengt UKE rechts achterwaarts uit evenwicht
- TORI stapt naast de rechervoet van UKE
- TORI maakt contact met UKE's schouder, schouder tegen schouder
- TORI zwaait zijn rechterbeen omhoog (bijna een rechthoek) en maait (kuit tegen kuit) UKE's rechterbeen weg

## O GOSHI (O=groot, GOSHI=heup : grote heupworp)



- UKE wordt voorwaarts uit evenwicht gebracht
- TORI zet rechtervoet voor UKE's rechtervoet, voldoende afstand houden
- rechterarm/hand komt op UKE's rug, ter hoogte van de gordel vastnemen
- TORI plaats de rechtervoet voor de rechtervoet van UKE
- door de benen zakken en werpen
- UKE glijdt van TORI's rug

## UKI GOSHI (UKI=zweven of vloten, GOSHI=heup : zwevende heupworp)



- UKE wordt voorwaarts uit evenwicht gebracht
- linkerhand trekt aan de mouw naar achter
- TORI zet rechtervoet tussen UKE's voeten, voldoende afstand houden
- rechterarm/hand komt op UKE's rug ter hoogte van de gordel
- linkervoet komt voor uke's linkervoet, maar staat 45 graden gedraaid tov uke
- uke verder voorwaarts trekken tot tegen de heup en draaibeweging maken
- tori zakt NIET door de benen, UKE draait rond de lengte as

**KOSHI GURUMA (KOSHI=GOSHI=heup, GURUMA=wiel of rad : heuprad)**



- TORI brengt UKE voorwaarts uit evenwicht en brengt de rechterarm rond de nek van UKE
- TORI draait rechts voor UKE
- verwijdert dan de rechtervoet
- neemt contact met de linkerheup in de buik van UKE
- UKE rolt over de mat zonder dat TORI de benen strekt

O UCHI GARI (O=groot, UCHI=binnenwaarts, GARI=maaien : grote binnenwaartse maaiworp)



- TORI brengt UKE links achterwaarts uit evenwicht
- TORI maait tussen de benen van UKE met het rechterbeen het linkerbeen van UKE langs binnen weg
- de grote teen blijft op de mat
- TORI draait vervolgens de romp naar rechts

**KO UCHI GARI (KO=klein, UCHI=binnenwaarts, GARI=maaien : kleine binnenwaartse maaiworp)**



- TORI brengt UKE links achterwaarts uit evenwicht
- TORI maait tussen de benen van UKE met de rechtervoet, de kleine teen blijft op de mat, het rechterbeen van UKE weg



**Kumi-kata (manier van vastnemen) :**

- linkerhand neemt uke's rechtermouw vast onder de elleboog
- rechterarm (elleboog) komt onder het rechteroksel van uke
- rechterhand maakt een vuist en draait naar binnen

**Kuzushi (evenwicht verbreken) :**

- linkerhand trekt aan de mouw naar voor
- rechterarm trekt mee naar voor
- uke staat nu op de hielen

**Worp :**

- rechtvoet stapt voor uke's rechervoet
- stap met de linkervoet naar de linkervoet van uke
- tori's voeten staan iets tussen uke's voeten en wijzen licht naar buiten
- tori's knieën zijn lichtjes naar buiten gedraaid en geplooid
- diep zakken en uke op de rug trekken
- naar voor hellen, hoofd naar het plafond draaien
- romp draait mee en uke glijdt van tori's rug
- houdt uke op door rechterarm te blijven vasthouden



- UKE ligt op zijn rug, met 1 been ingetrokken en de armen naast het lichaam, handen plat tegen de heupen
- TORI zit op 1 knie, handen tegen het lichaam



(HON) KESA GATAME (HON=fundamenteel, KESA=dwars over, GATAME=vasthouden : vasthouden dwars over het lichaam)

FUNDAMENTEEL



VARIATIE 1



TORI heft zijn linkerknie, handen in elkaar

VARIATIE 2



TORI neemt HKG vast maar knie en linkerbeen zoals Kata gatame

VARIATIE 2



VARIATIE 3



TORI wisselt de positie van zijn benen en houdt zijn bovenlichaam recht.

**KUZURE KESA GATAME** (KUZURE=variatie, KESA=dwars over, GATAME=vasthouden : variatie met vasthouden dwars over het lichaam)

**BASIS**



**TOEPASSING 1**  
Zie groene gordel

**TOEPASSING 2**  
Zie groene gordel

**VARIANTE 1**  
Zie groene gordel

**VARIANTE 2**  
Zie groene gordel

**MAKURA KESA GATAME** (MAKURA=hoofdkussen, KESA=dwars over, GATAME=vasthouden : hoofdkussen-houdgreep met vasthouden dwars over het lichaam)



Linkerhand neemt in de kraag, rechterhand steunt op de mat tussen UKE's linkerarm en bovenlichaam, UKE's hoofd optillen en rechterbeen plaatsen, TORI's heup tegen UKE's nek.



TORI grijpt zijn been aan de knieholte (geen broek vastnemen).

#### **VARIATIE 1**



In plaats van linkerhand in de kraag, nu linkerhand aan de gordel

**KATA GATAME (KATA=schouder, GATAME=vasthouden : vasthouden van de schouder)**



- TORI legt UKE's rechterarm op zijn gezicht
- schuift zijn rechterarm onder het hoofd van UKE
- zijn rechterknie drukt tegen UKE's heup in een rechte hoek, tenen in de mat
- TORI grijpt zijn handen in elkaar, rechterhand bovenaan (**geen vingers in mekaar**)
- TORI steekt zijn linkerbeen uit, de voet ter hoogte van UKE's hoofd

**USHIRO KESA GATAME (USHIRO=langs achter, KESA=dwars over, GATAME=vasthouden : vasthouden langs achter dwars over het lichaam)**

