

EXAMENSTOF

1. TACHI-WAZA (alle worpen links+rechts in beweging, 2 combinaties naar keuze)

DE-ASHI-BARAI	KO-SOTO-GARI	
HIZA-GURUMA	KO-UCHI-GARI	
O-GOSHI	KOSHI-GURUMA	
UKI-GOSHI	TAI-OTOSHI	
O-SOTO-GARI	TSURI-KOMI-GOSHI	
IPPON / MOROTE / ERI-SEOI-NAGE	UCHI-MATE	
O-UCHI-GARI	OKURI-ASHI-BARAI	
SASAE-TSURI-KOMI-ASHI	HARAI-GOSHI	

2. NE-WAZA

2.1. osae-komi-waza (basis + toepassing + variantes)

(HON-)KESA-GATAME
KUZURE-KESA-GATAME + MAKURA-KESA-GATAME + USHIRO-KESA-GATAME
KATA-GATAME
KAMI-SHIHO-GATAME
KUZURE-KAMI-SHIHO-GATAME
YOKO-SHIHO-GATAME
TATE-SHIHO-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,..

- 3 manieren omdraaien partner vanuit vierpuntsteun
- 3 manieren omdraaien partner vanuit buiklig
- 2 manieren inkomen op de grond
- 2 manieren verdedigen op de grond

3. SHIME-WAZA (verwurgingen, vanaf 13 jaar)

NAMI-JUJI-JIME
GYAKU-JUJI-JIME
KATA-JUJI-JIME
HADAKA-JIME
OKURI-ERI-JIME

4. KANSETSU-WAZA (klemmen, vanaf 13 jaar)

UDE-GARAMI
UDE-HISHIGI-JUJI-GATAME
UDE-HISHIGI-UDE-GATAME

5. UKEMI (met en zonder partner)

- USHIRO-UKEMI, YOKO-UKEMI, ZENPO-KAITEN

6. ALGEMEEN

- OBI op de juiste manier knopen, juiste manier om te gaan zitten, juiste manier om te gaan staan

7. EXAMENS

- Lintjes : gedeeltelijke kennis examenstof groene gordel, examenstof oranje gordel perfect
- Gordel : alles

KO SOTO GARI



TORI stapt achterwaarts en zet UKE's rechervoet vast door aan de rechterarm recht naar beneden te trekken, TORI veegt de rechervoet van UKE in de richting van UKE's tenen, zonder zich te draaien.

TAI OTOSHI



TORI draait in terwijl hij UKE voorwaarts uit evenwicht brengt. TORI staat parallel voor UKE, benen lichtjes gespreid, en trekt UKE voorwaarts met de linkerarm en duwt in dezelfde richting met de rechterarm.



TSURI KOMI GOSHI



TORI draait in terwijl hij UKE voorwaarts trekt en zelf door de benen zakt. TORI strekt zijn rechterarm naar boven en duwt UKE over zijn heup naar voren en voltooid de worp.

UCHI MATA



TORI draait in terwijl hij UKE voorwaarts trekt en zelf linker steunbeen zakt. Hij trekt UKE voorwaarts over zijn heup terwijl zijn rechterbeen naar boven komt en tegen de binnenkant van UKE rechter- OF linkerbeen duwt en voltooid de worp.



OKURI ASHI BARAI



TORI en UKE stappen zijwaarts. De laatste stap komt TORI dicht bij UKE, zakt lichtjes door zijn rechterbeen, steekt zijn onderlichaam lichtjes vooruit, veegt tegen UKE's rechterschoon tegen zijn linkervoet en strekt tijdens de veegbeweging zijn rechterbeen en tilt UKE zo uit de mat. TORI stuurt in dezelfde richting met de armen.

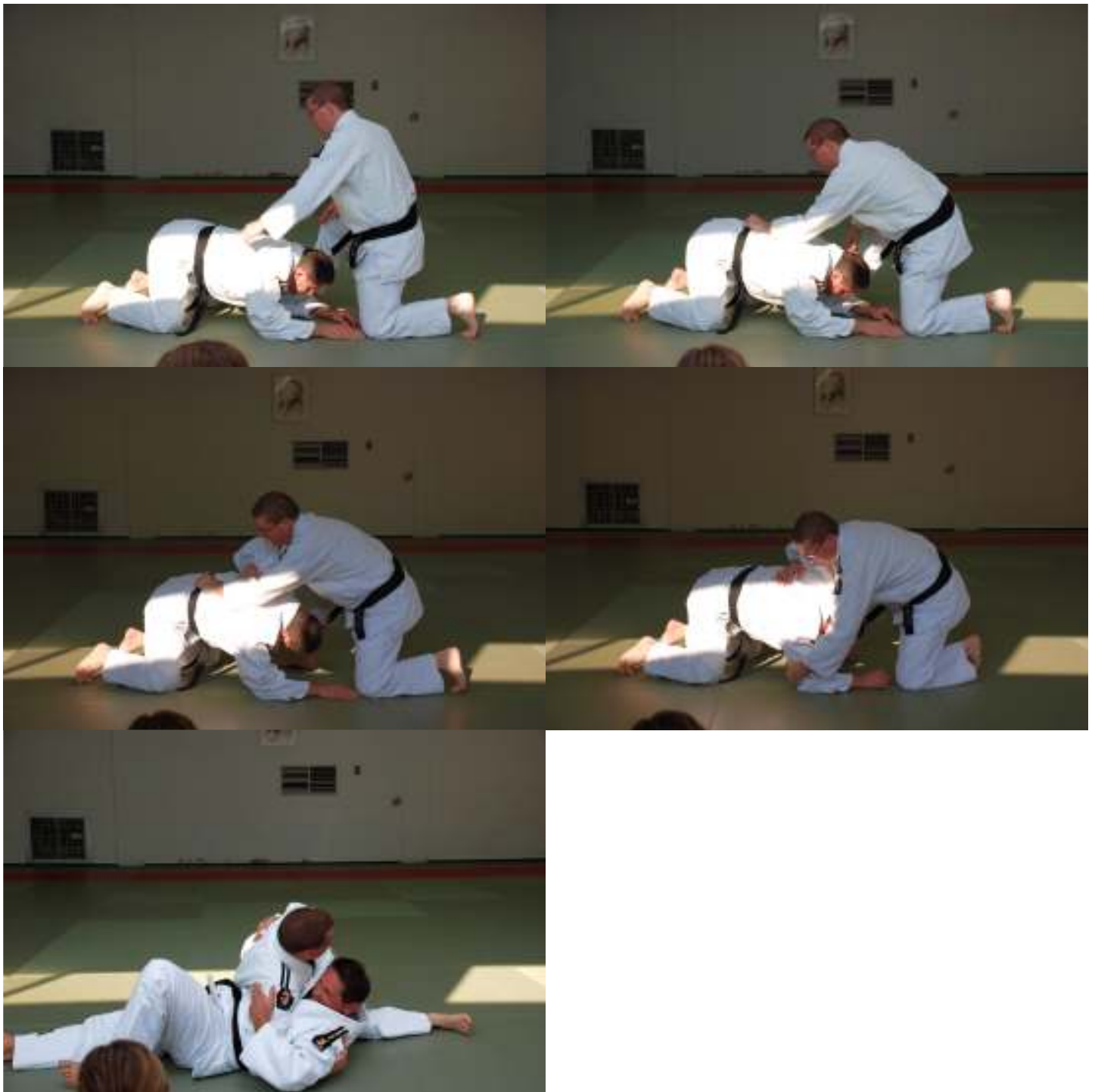


KUZURE KESA GATAME (KUZURE=variatie, KESA=dwars over, GATAME=vasthouden : variatie met vasthouden dwars over het lichaam)

BASIS









VARIANTE 2



VERWURGINGEN – SHIME WAZA

NAMI JUJI JIME (gekruint verwurgen)



TORI zit over UKE neemt met beide handen in de kraag pinkzijde aan de hals, TORI trekt met de beide handen naar achter, de ellebogen gaan naar de buik toe.



TORI brengt zijn hoofd naar UKE's hoofd.

NAMI JUJI JIME – VARIATIE 1



GYAKU JUJI JIME (omgekeerd gekruist verwurgen)



TORI zit over UKE neemt met beide handen in de kraag pinkzijde van de rechterhand is aan de hals, duimzijde van de linkerhand is aan de hals, TORI trekt met de beide handen naar achter, de ellebogen gaan naar de buik toe.



TORI brengt zijn hoofd naar UKE's hoofd.

GYAKU JUJI JIME – VARIATIE 1



KATA JUJI JIME (gekombineerd gekruist verwurgen)



TORI zit over UKE neemt met beide handen in de kraag duimzijde aan de hals, TORI trekt met de beide handen naar achter, de ellebogen gaan naar de buik toe.

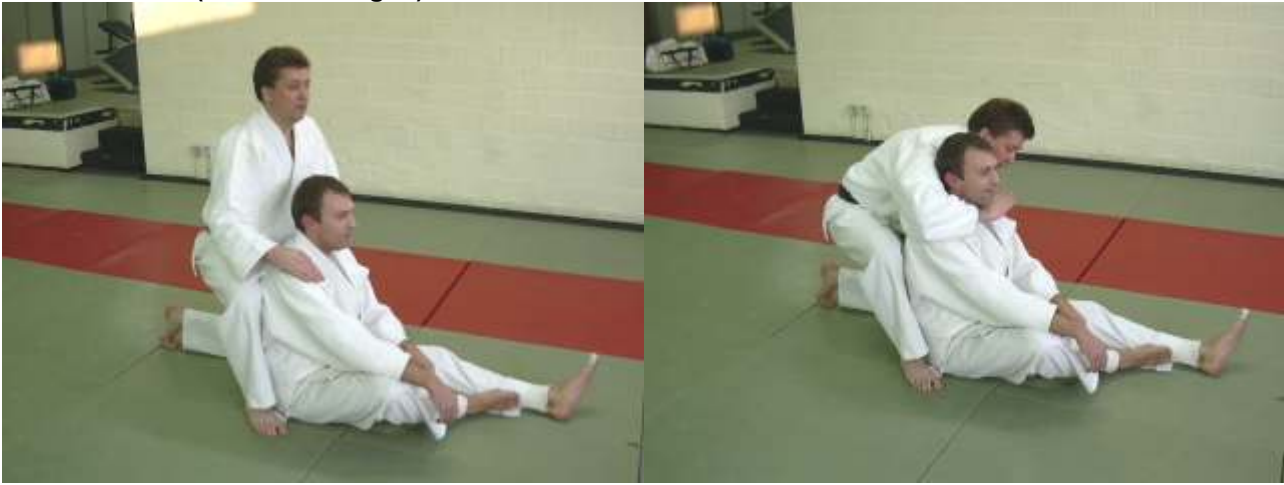


TORI brengt zijn hoofd naar UKE's hoofd.

KATA JUJI JIME – VARIATIE 1



HADAKA JIME (naakt verwurgen)



TORI op halve kniezit achter UKE, steekt de rechterhand onder UKE's keel en neemt zijn linkerhand vast.



TORI brengt zijn hoofd naast dat van UKE.



TORI schuift achterwaarts met zijn linkerbeen en UKE valt naar achteren in de verwurging.

HADAKA JIME – VARIATIE 1



OKURI ERI JIME (met beide kragen verwurgen, al trekkend)



TORI in halve kniestand achter UKE, geeft met de linkerhand de linkerrever aan en neemt hoog in UKE's kraag met de rechterhand.



TORI verneemt met zijn linkerhand naar UKE's rechterrever.



TORI draait zijn bovenlichaam naar rechts en zet de verwurging aan.

OKURI ERI JIME – VARIATIE 1



UDE GARAMI



UKE grijpt naar TORI's rever, TORI neemt met zijn linkerhand UKE's linker pols vast en duwt deze naarwaarts.



TORI steekt zijn linkerhand onder UKE's arm en neemt zijn eigen pols vast en zet de klem aan door in de richting van UKE's zijde te trekken.

UDE GARAMI – VARIATIE 1



UDE GARAMI – VARIATIE 2



UDE HISHIGI JUJI GATAME



TORI stapt met zijn rechervoet onder UKE's schouderblad en met zijn linkervoet rond UKE's hoofd.



TORI gaat zo dicht mogelijk tegen UKE's schouder zitten en brengt zijn knieën tegen elkaar en zet de armklem aan door zijwaarts naar beneden te trekken in de richting van UKE's pink.

UDE HISHIGI JUJI GATAME – VARIATIE 1



UDE HISHIGI JUJI GATAME – VARIATIE 2



UDE HISHIGI UDE GATAME



UKE grijpt hoog in TORI's kraag. TORI controleert UKE's hand met zijn hals en hoofd. TORI legt beide handen op UKE's elleboog en duwt deze naar binnen, al draaiend naar rechts.

UDE GATAME – VARIATIE 1



UDE GATAME – VARIATIE 2

