

Beste judoka, beste ouders,

Uw zoon/dochter..... mag binnen enkele trainingen deelnemen aan het examen voor : blauwe gordel

Hij/zij dient hiervoor volgende technieken te kennen :

1. Tachi-waza (rechtstaande technieken)

Alle worpen gele gordel : O-GOSHI + UKI-GOSHI + O-SOTO-GARI + IPPON-SEO-NAGE + O-UCHI-GARI + KO-UCHI-GARI + KOSHI-GURUMA

+

Alle worpen Oranje gordel : DE-ASHI-BARAI + HIZA-GURUMA + MOROTE/ERI-SEO-NAGE + SASAE-TSURI-KOMI-ASHI + HARAI-GOSHI

+

Alle worpen groene gordel : KO-SOTO-GARI + TSURI-KOMI-GOSHI + TAI-OTOSHI + UCHI-MATA + OKURI-ASHI-BARAI + SASAI-TSURI-KOMI-ASHI

+

Alle worpen blauwe gordel : KO-SOTO-GAKE, O-TSURI-GOSHI + KO-TSURI-GOSHI + YOKO-OTOSHI + ASHI-GURUMA + HANE-GOSHI + TOMOE-NAGE + HARAI-TSURI-KOMI-ASHI + KATA-GURUMA

+ 2 combinaties en 2 overnames demonstreren

2. Ne-waza (houdgrepen-let op correct starthouding basis) : basis + 2 varianten en/of toepassingen.

Alle houdgrepen gele gordel : KESA-GATAME + KUZURE-KESA-GATAME + MAKURA-GESA-GATAME + USHIRO-GESA-GATAME + KATA-GATAME

+

Alle houdgrepen oranje gordel : KAMI-SHIHO-GATAME + KUZURE-KAMI-SHIHO-GATAME + TATE-SHIHO-GATAME + YOKO-SHIHO-GATAME

3. Yaku-soku-gaiko :

- a. Ne waza (grondtechnieken) alle houdgrepen soepel in beweging uitvoeren met partner, en te allen tijde controle behouden.
- b. Tachi waza (rechtstaande technieken) : worpen soepel in beweging uitvoeren met partner.

4. Inkomen, verdedigen, omkeren :

- a. 4 manieren omdraaien partner vanuit vierpuntsteun
- b. 4 manieren omdraaien partner vanuit buiklig
- c. 3 manieren inkomen op de grond
- d. 3 manieren verdedigen op de grond

5. UKEMI (valbreken)
  - a. MIGI-USHIRO-UKEMI (achterwaarts vallen over rechter schouder)
  - b. HIDARU-USHIRO-UKEMI (achterwaarts vallen over linker schouder)
  - c. MIGI-YOKO-UKEMI (zijwaarts vallen rechts)
  - d. HIDARI-YOKO-UKEMI (zijwaarts vallen links)
  - e. MIGI-ZENPO-KAITEN (voorwaartse rol over rechterarm)
  - f. HIDARI-ZENPO-KAITEN (voorwaartse rol over linkerarm)
  
6. Algemeen :
  - a. Gordel op juiste manier knopen
  - b. Juiste manier om te gaan zitten (eerst linkerbeen, dan rechterbeen)
  - c. Juiste manier om te gaan staan (eerst rechterbeen, dan linkerbeen)
  
7. SHIME-WAZA (verwurgingen, vanaf 13 jaar) :
  - a. NAMI-JUJI-JIME
  - b. GYAKU-JUJI—JIME
  - c. KATA-JUJI-JIME
  - d. HADAKA-JIME
  - e. OKURI-ERI-JIME
  - f. KATAHA-JIME
  - g. KATATE-JIME
  
8. KANSETSU-WAZA (klemmen, vanaf 13 jaar)
  - a. UDE-GARAMI
  - b. UDE-HISHIGI-JUJI-GATAME
  - c. UDE-HISHIGI-UDE-GATAME
  - d. UDE-HISHIGI-HIZA-GATAME
  - e. UDE-HISHIGI-WAKI-GATAME
  - f. UDE-HISHIGI-HARA-GATAME
  
9. KATA  
NAGE-NO-KATA (1° serie)  
    UKE-OTOSHI  
    IPPON-SEO-NAGE  
    KATA-GURUMA

Vragen over bepaalde worpen, houdgrepen, technieken kan je altijd aan je trainer vragen aan het begin of einde van de les.