

Beste judoka, beste ouders,

Uw zoon/dochter..... mag binnen enkele trainingen deelnemen aan het examen voor : bruine 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 van worpen groen/blauw

2. Ne-waza (houdgrepen-let op correct starthouding 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. 6 manieren omdraaien partner vanuit vierpuntsteun

b. 5 manieren omdraaien partner vanuit buiklig

c. 5 manieren inkomen op de grond

d. 5 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) : basis + 1 toepassing en 1 variante

- 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
- h. RYOTE-JIME
- i. SODE-GURUMA-JIME
- j. TSUKOMI-JIME
- k. SANKAKU-JIME
- l. DO-JIME (verboden handeling)

8. KANSETSU-WAZA (klemmen, vanaf 13 jaar) : Basis + 1 toepassing en 1 variante

- 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
- g. UDE-HISHIGI-ASHI-GATAME
- h. UDE-HISHIGI-TE-GATAME
- i. UDE-HISHIGI-SANKAKU-GATAME
- j. ASHI-GARAMI (enkel in katame no kata toegelaten)

9. KATA

NAGE-NO-KATA (1<sup>o</sup> serie) TE-WAZA (handtechnieken)

UKE-OTOSHI

IPPON-SEO-NAGE

KATA-GURUMA

NAGE-NO-KATA (2<sup>de</sup> serie) KOSHI-WAZA (handtechnieken)

UKI-OTOSHI

TSURI-KOM-GOSHI

## HARAI-GOSHI

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