

Beste judoka, beste ouders,

Uw zoon/dochter..... mag binnen enkele trainingen deelnemen aan het examen voor : groene 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
+ 1 combinatie en 1 overname demonstreren

2. Ne-waza (houdgrepen-let op correct starthouding basis)
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-SHIO-GATAME + YOKO-SHIO-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. 3 manieren omdraaien partner vanuit vierpuntsteun
 - b. 3 manieren omdraaien partner vanuit buiklig
 - c. 2 manieren inkomen op de grond
 - d. 2 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) : 2 wurgingen zelf te kiezen met 1 toepassing en 1 variante
 - a. NAMI-JUJI-JIME
 - b. GYAKU-JUJI—JIME
 - c. KATA-JUJI-JIME
 - d. HADAKA-JIME
 - e. OKURI-ERI-JIME

8. KANSETSU-WAZA (klemmen, vanaf 13 jaar) : 2 klemmen zelf te kiezen met 1 toepassing en 1 variante
 - a. UDE-GARAMI
 - b. UDE-HISHIGI-JUJI-GATAME
 - c. UDE-HISHIGI-UDE-GATAME

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