

Judoclub Zelem



*Samenstelling:
Rico Rutten*

Beste judoka's

Deze bundel heeft de pretentie allesomvattend te zijn maar is bedoeld als leidraad voor de judoka die zich wenst voor te bereiden voor zijn volgende graadsverhoging. Examens voor gele gordel tot en met bruine gordel worden afgenomen op clubniveau.

De Dan graden worden bekomen op regionaal niveau. Dit kan op 2 manieren. Één waar men naar de shiai gaat om punten te halen, of via een technische weg waarbij men naar kata training en technische training moet gaan. Het examen wordt afgenomen door een college van hogere graden.

Het spreekt voor zich dat voor elke graadsverhoging niet alleen de specifieke leerstof voor de nieuwe graad moet gekend zijn maar ook deze van alle lagere graden.

Veel succes met de examens.

Rico Rutten

EINDTERMEN voor GELE GORDEL, 5^{de} kyu.



Algemeen:

Geschiedenis en geest van het judo.

Persoonlijke hygiëne, respect en veiligheid voor anderen.

(01) De kledij, juist dragen van de judogi en goed knopen van de gordel.

(02) Het groeten, zittend en rechtstaand.

(03) Kumi-kata, het juist grijpen van de partner, rechts en links.

(04) Kuzushi, de acht mogelijkheden om uit evenwicht te brengen.

Afspraken: hajime, mate, rei, sore-made.

Ukemi en kata:

(05) Achterwaartse val uit stand.

(06) Zijwaartse val uit stand, rechts en links.

(07) Voorwaartse rol uit stand, rechts en links.

Nage-waza:

(08) Koshi-guruma.

(09) Osoto-gari.

(10) Uki-goshi.

(11) Ouchi-gari.

Eenvoudige schakels van worp naar worp en van worp naar houdgreep.

Beveiliging van de partner door op te houden na een worp.

Katame-waza:

(12) Kuzure-kesa-gatame.

(13) Kami-shiho-gatame.

(14) Yoko-shiho-gatame.

(15) Tate-shiho-gatame.

Aanval op grond: uke op de rug, tori aan de knieën.

Aanval op grond: uke op 4 punten, tori naast met greep aan de ellebogen.

Wedstrijd duur van houdgreep.

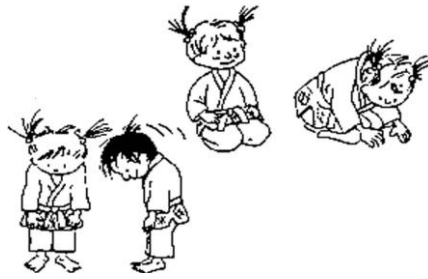
Verboden handelingen bij houdgreep.

Veiligheid voor uke door opgeven en voor tori door loslaten.

(01) De kledij, juist dragen van de judogi en goed knopen van de gordel



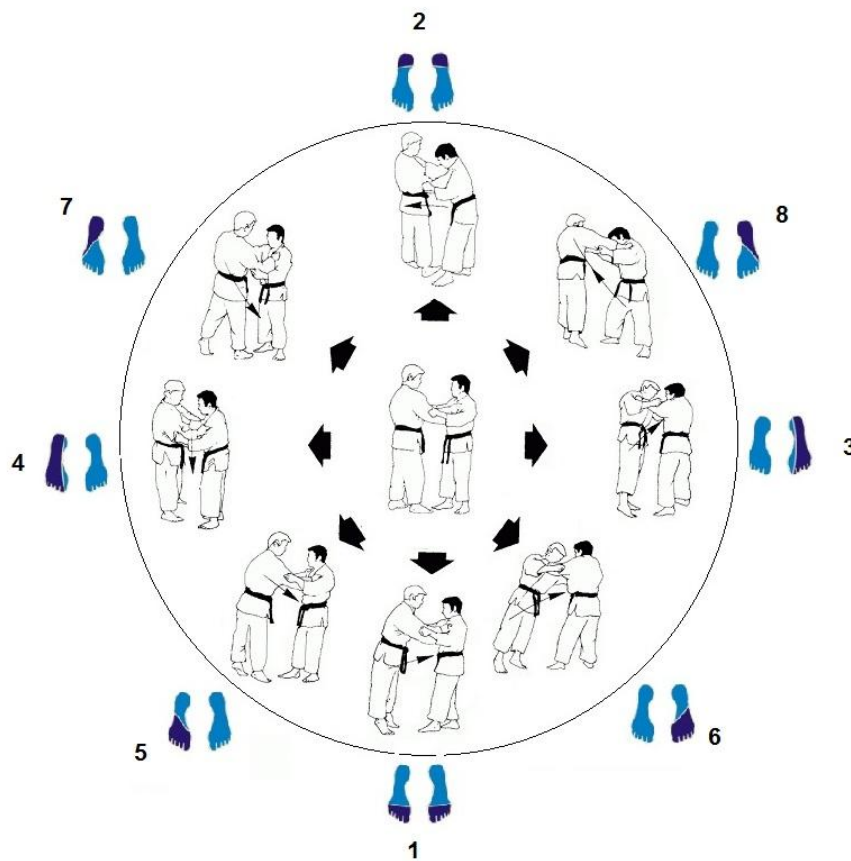
(02) Het groeten, zittend en rechtstaand



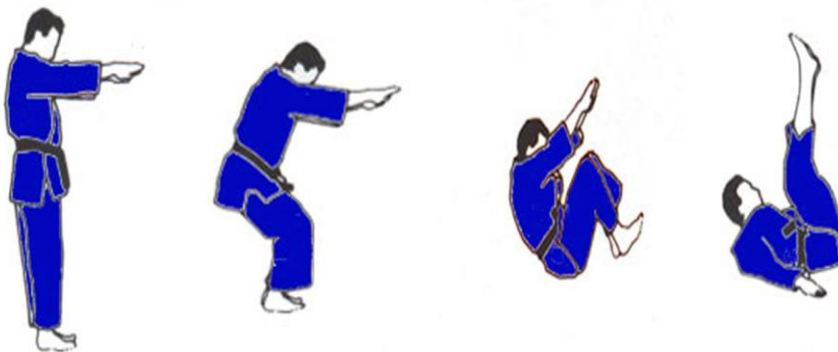
(03) Kumi-kata



(04) Kuzushi



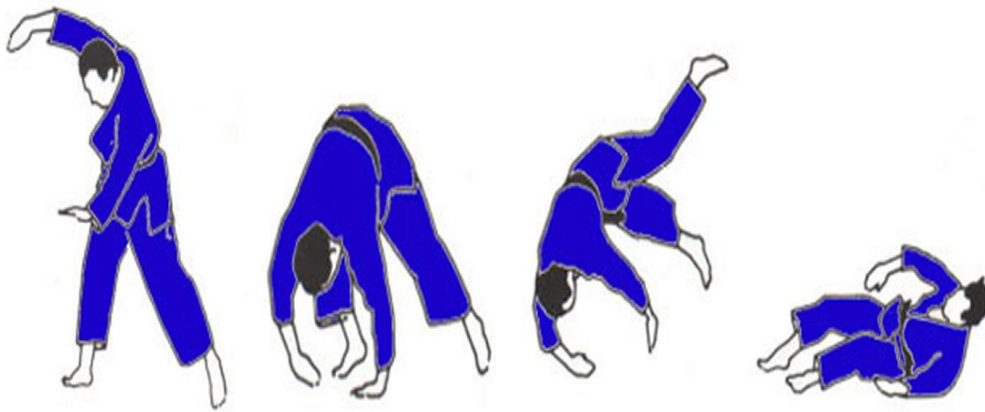
(05) Achterwaartse val



(06) Zijwaartse val



(07) Voorwaartse rol



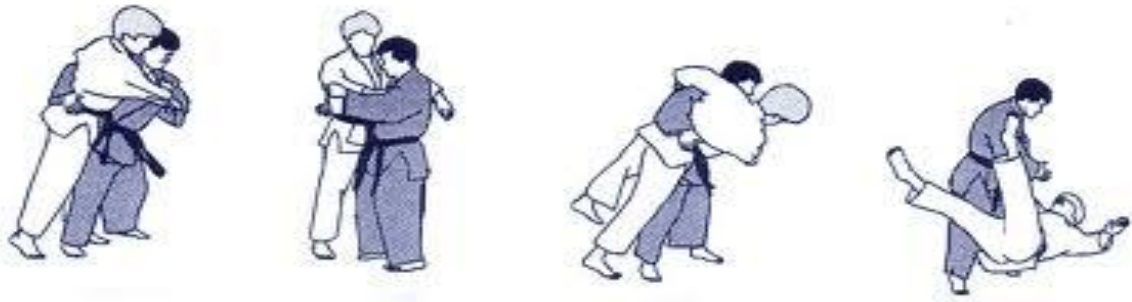
(08) Koshi-guruma



(09) Osoto-gari



(10) Uki-goshi



(11) Ouchi-gari



(12) Kuzure-kesa-gatame



(13) Kami-shiho-gatame



(14) Yoko-shiho-gatame



(15) Tate-shiho-gatame



EINDTERMEN voor ORANJE GORDEL, 4^{de} kyu.



Algemeen:

Houdingen recht en op de grond, aanvalshouding en verdedigingshouding.

(01) Verplaatsingen: in nage-waza, ayumi-ashi en tsugi-ashi, in katame-waza, in ruglig en in halve kniestand.

Wedstrijdregels: elementaire vormen om te kampen.

(02) Ceremonie in begin en op het einde van een wedstrijd.

Ukemi en kata:

(03) Achterwaartse val in verplaatsing achterwaarts.

(04) Zijwaartse val in verplaatsing zijwaarts, rechts en links.

(05) Voorwaartse rol in verplaatsing voorwaarts.

(06) Plankval uit stand.

Nage-waza:

Worpen van wit links en rechts uitvoeren.

(07) Hiza-guruma.

(08) Seoi-nage.

(09) Ippon-seoi-nage.

(10) O-goshi.

Schakelen van worp naar worp en van worp naar houdgreep.

Katame-waza:

Houdgrepen van wit links en rechts uitvoeren.

Bevrijden uit de houdgrepen van wit.

(11) Kesa-gatame.

(12) Kuzure-kami-shiho-gatame.

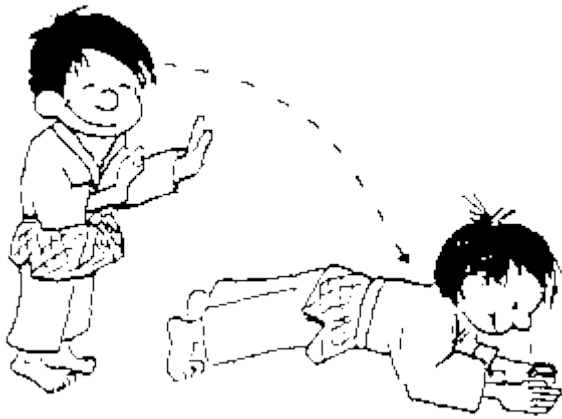
(13) Ushiro-kesa-gatame.

Schakelen van houdgreep naar houdgreep.

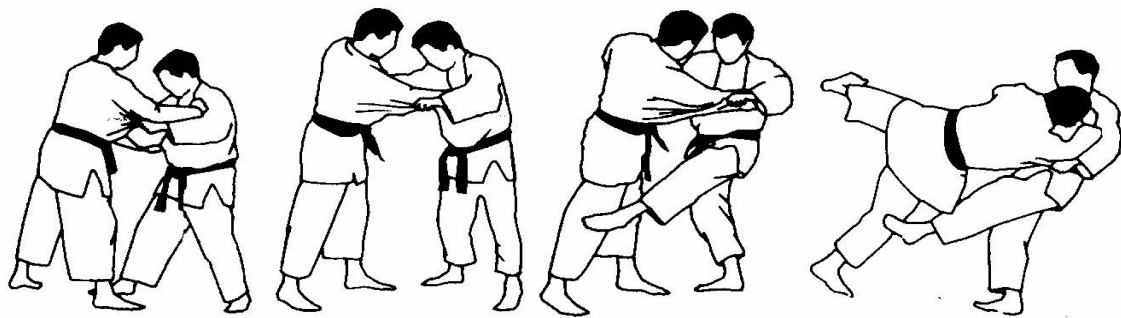
(14) Aanval op grond: uke op 4 punten, 2 vormen met tori voor uke.

(15) Aanval op grond: uke op de rug, 2 vormen met tori tussen de benen.

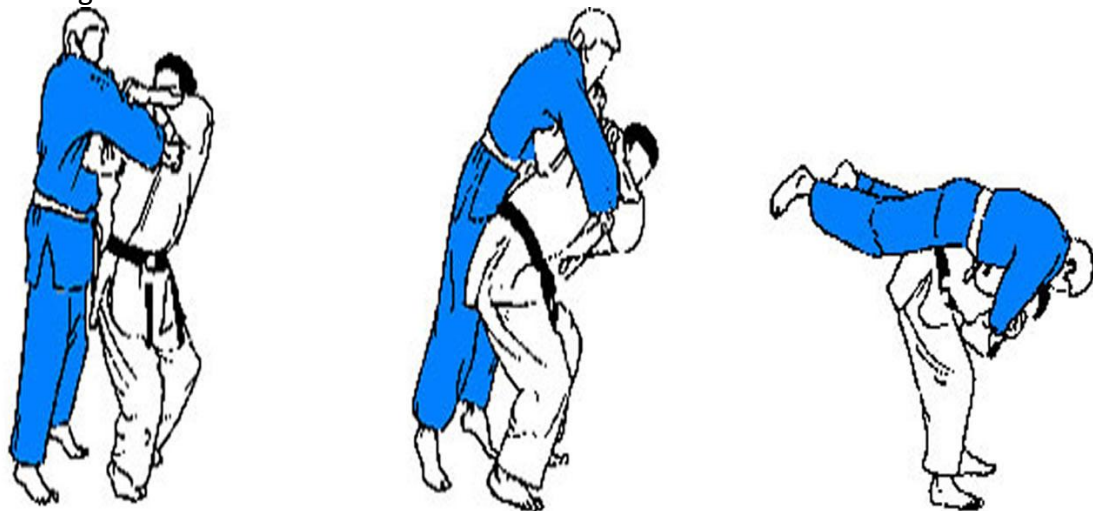
(06) Plankval



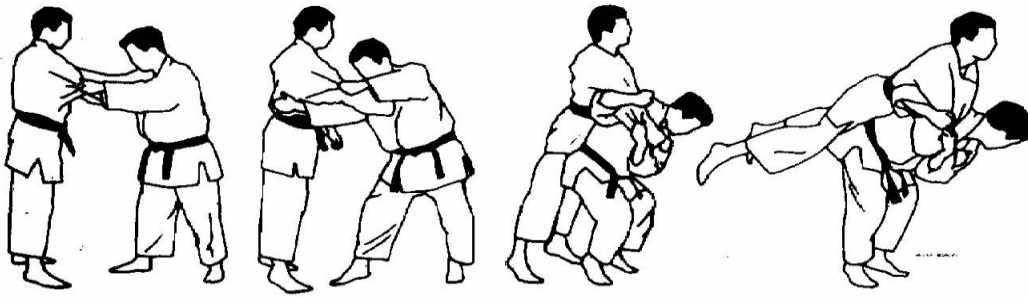
(07) Hiza-guruma



(08) Seoi-nage



(09) Ippon-seoi-nage



(10) O-goshi



(11) Kesa-gatame



(12) Kuzure-kami-shiho-gatame



(13) Ushiro-kesa-gatame



(14) Aanval op grond: uke op 4 punten



(15) Aanval op grond: uke op de rug



EINDTERMEN voor GROENE GORDEL, 3^{de} kyu.



Algemeen:

- (01) Wedstrijdregels: de voordelen en straffen.
- De gebaren van de scheidsrechter.
- Trainingsvormen: tandoku-renshu, uchi-komi, randori.

Ukemi en kata:

- (02) Kata: openen en sluiten van nage-no-kata.
- (03) Achterwaartse val over hindernis.
- (04) Zijwaartse val over hindernis.
- (05) Voorwaartse rol over hindernis.

Nage-waza:

- Worpen van de vorige graden rechts en links uitvoeren in verplaatsing.
- (06) Harai-goshi.
 - (07) Sasae-tsurikomi-ashi.
 - (08) Kosoto-gari.
 - (09) Tsurikomi-goshi.
 - (10) Schakels van worp naar worp en van worp naar houdgreep.

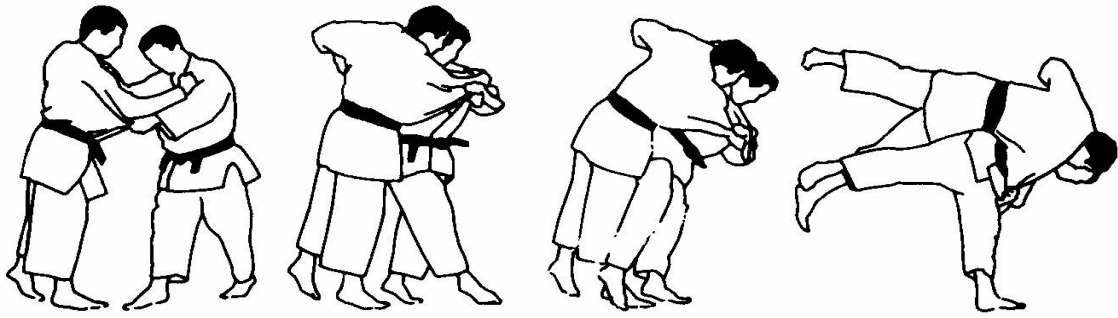
Katame-waza:

- De vorige houdgrepen links en rechts uitvoeren.
Bevrijden uit de houdgrepen van geel.
- (11) Houdgrepen schakelen.
 - (12) Kata-gatame.
 - (13) Makura-kesa-gatame.
 - (14) Verdediging: tori op de rug, uke staat recht (2 vormen).
 - (15) Verdediging: tori op de rug, uke tussen de benen (2 vormen).

Extra ouder dan 14 jaar:

- Nami-juji-jime, basis.
- Gyaku-juji-jime, basis.
- Kata-juji-jime, basis.
- Ude-garami, basis.
- Ude-hishigi-juji-gatame, basis.

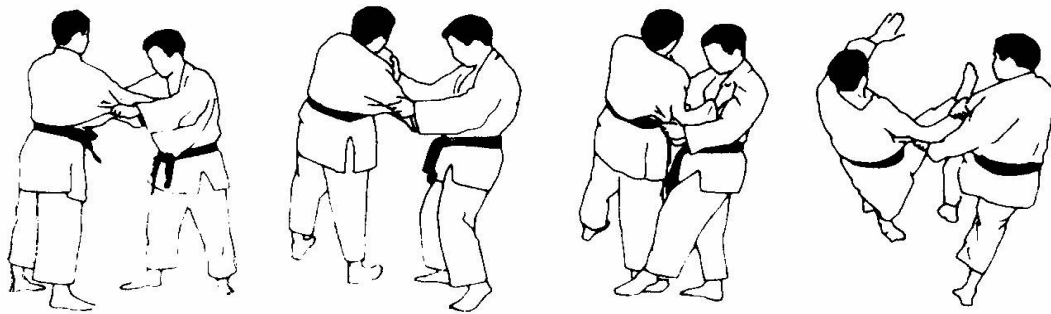
(06) Harai-goshi



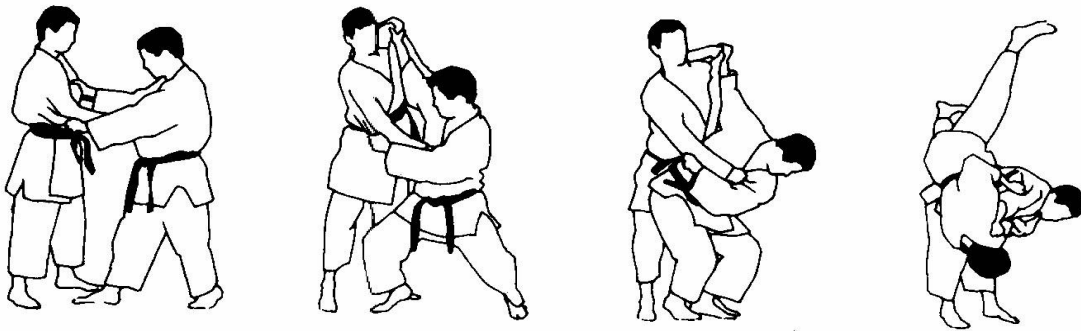
(07) Sasae-tsurikomi-ashi



(08) Kosoto-gari



(09) Tsurikomi-goshi



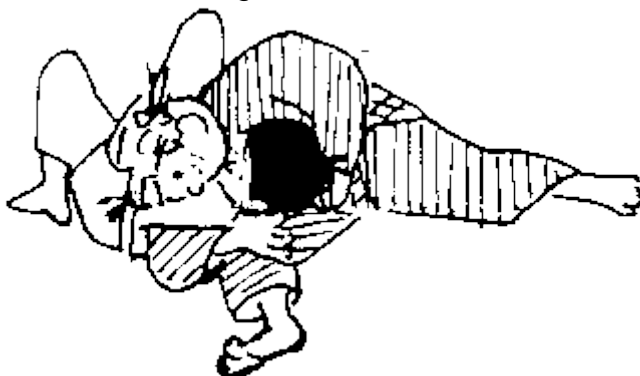
(11) Houdgrepen schakelen bv: kesa gatame naar kata gatame.



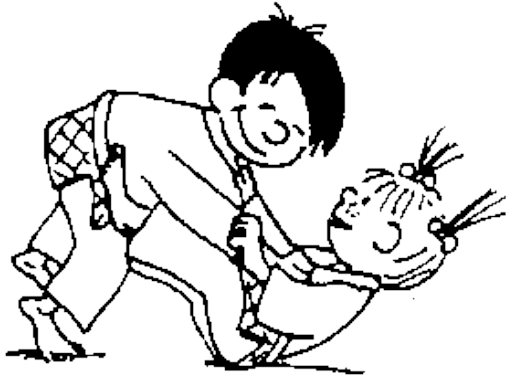
(12) Kata-gatame



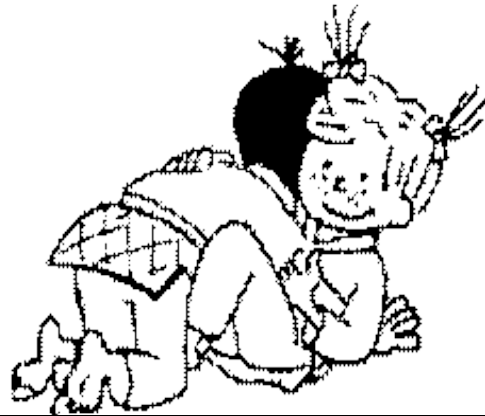
(13) Makura-kesa-gatame



(14) Verdediging: tori op de rug, uke staat recht

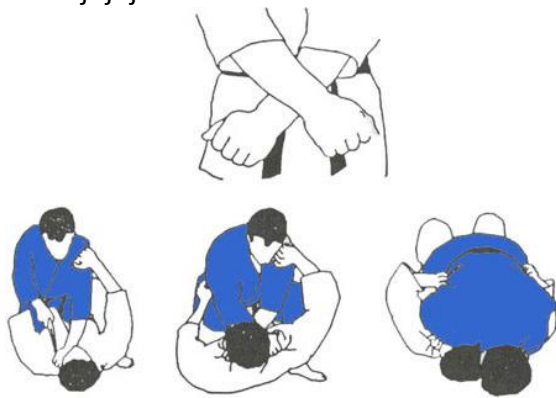


(15) Verdediging: tori op de rug, uke tussen de benen

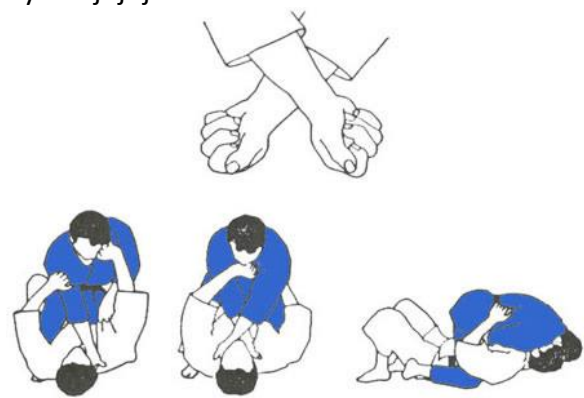


Extra ouder dan 14 jaar

Nami-juji-jime



Gyaku-juji-jime



Kata-juji-jime



Ude-garami



Ude-hishigi-juji-gatame



EINDTERMEN voor BLAUWE GORDEL, 2^{de} kyu.



Algemeen:

Verschillende trainingsvormen: sotai-renshu, yakusoku-geiko, kakari-geiko, shiai.
(01) Tai-sabaki: in nage-waza, 180° en 90°.

Ukemi en kata:

Het verbeteren van de verschillende valtechnieken.

Nage-no-kata: koshi-waza.

(02) Uki-goshi, links en rechts.

(03) Harai-goshi, rechts en links.

(04) Tsurikomi-goshi, rechts en links.

Nage-waza:

De worpen van vorige graden rechts en links uitvoeren in verplaatsing.

(05) Schakelen van worpen.

(06) Het overnemen van de worpen van wit en geel.

(07) Tai-otoshi.

(08) Okuri-ashi-harai.

(09) Uchi-mata.

(10) Kouchi-gari.

Katame-waza:

Uitvoeren van de houdgrepen rechts en links.

(11) Bevrijding uit de houdgrepen van oranje.

(12) Schakelen van houdgrepen.

(13) Aanval op grond: uke op de rug, tori staat recht (3 vormen).

(14) Aanval op grond: uke op de rug, tori tussen de benen (3 vormen).

(15) Aanval op grond: uke op 4 punten (3 vormen).

Extra ouder dan 14 jaar:

Nami-juji-jime, gyaku-juji-jime, kata-juji-jime, toepassing en variant.

Hadaka-jime, basis, toepassing en variant.

Okuri-eri-jime, basis, toepassing en variant.

Kata-ha-jime, basis, toepassing en variant.

Ude-garami, toepassing en variant.

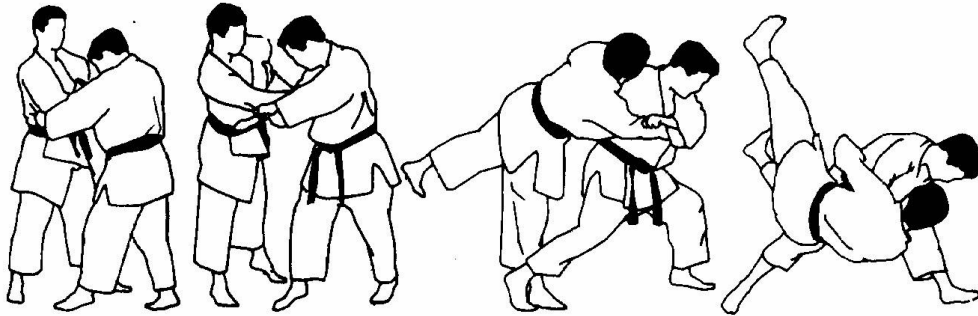
Ude-hishigi-juji-gatame, toepassing en variant.

Ude-hishigi-ude-gatame, basis, toepassing en variant.

Ude-hishigi-hiza-gatame, basis, toepassing en variant.

Ude-hishigi-waki-gatame, basis, toepassing en variant.

(07) Tai-otoshi



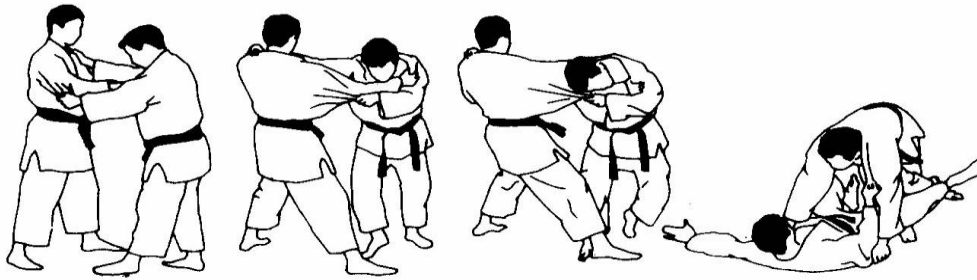
(08) Okuri-ashi-harai



(09) Uchi-mata



(10) Kouchi-gari



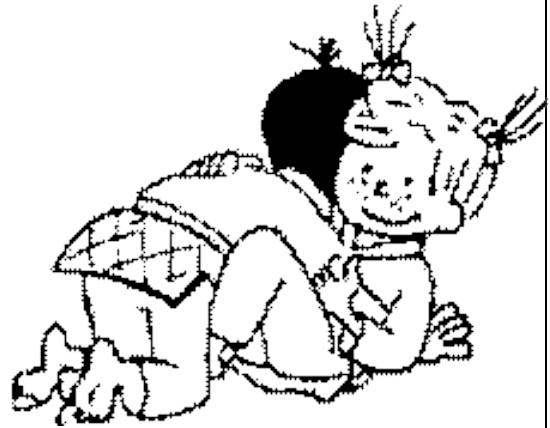
(12) Schakelen van houdgrepen



(13) Aanval op grond: uke op de rug, tori staat recht



(14) Aanval op grond: uke op de rug, tori tussen de benen



(15) Aanval op grond: uke op 4 punten



Extra ouder dan 14 jaar:

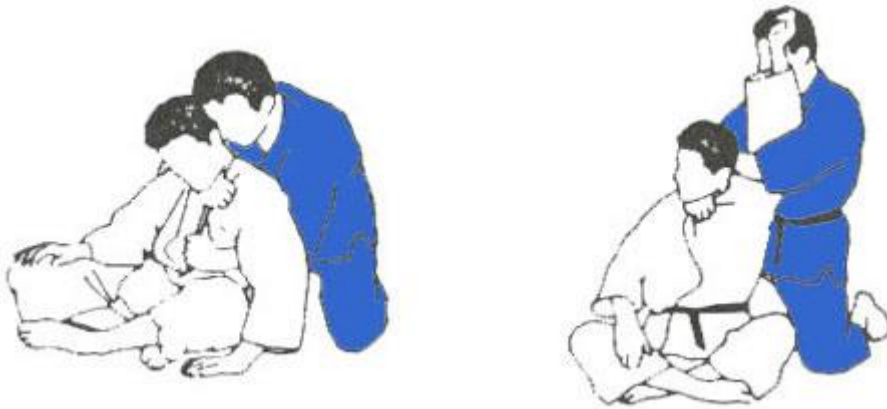
Hadaka-jime



Okuri-eri-jime



Kata-ha-jime



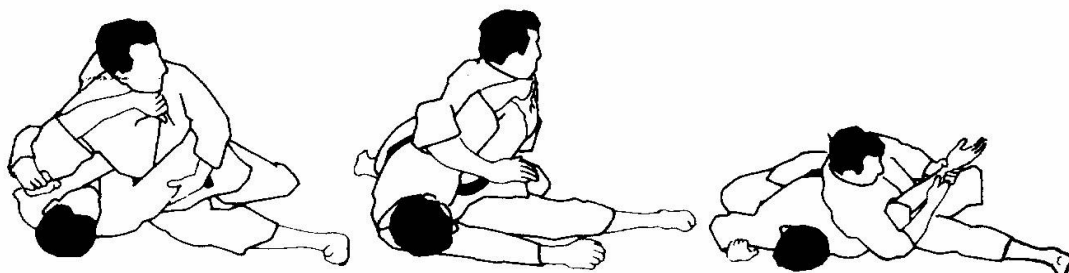
Ude-hishigi-ude-gatame



Ude-hishigi-hiza-gatame



Ude-hishigi-waki-gatame



EINDTERMEN voor BRUINE GORDEL, 1^{ste} kyu.



Algemeen:

Kennis van het verloop van wedstrijden: poule, lijn en uitschakeling met herkansing.
Kennis van het wedstrijdreglement.

Ukemi en kata:

Nage-no-kata: ashi-waza.

(01) Okuri-ashi-harai, rechts en links.

(02) Sasae-tsurikomi-ashi, rechts en links.

(03) Uchi-mata, rechts en links.

Nage-waza:

Worpen van vorige graden rechts en links uitvoeren in verplaatsing.

Schakelen van worpen.

(04) Overnemen van de worpen van oranje en groen.

(05) Deashi-harai.

(06) Hane-goshi.

(07) Kata-guruma.

(08) Uki-otoshi.

Katame-waza:

Schakelen van houdgrepen.

Varianten van de houdgrepen.

(09) Bevrijding uit verschillende houdgrepen.

(10) Aanval op grond: uke op de rug, tori recht (4 vormen).

(11) Aanval op grond: uke op de rug, tori tussen de benen (4 vormen).

(12) Aanval op grond: uke op 4 punten, (4 vormen).

(13) Verdediging: tori op de rug, uke recht (4 vormen).

(14) Verdediging: tori op de rug, uke tussen de benen (4 vormen).

(15) Verdediging: tori op vier punten, (4 vormen).

Extra ouder dan 14 jaar:

Sankaku-jime, basis, toepassing en variant.

Kata-te-jime, basis, toepassing en variant.

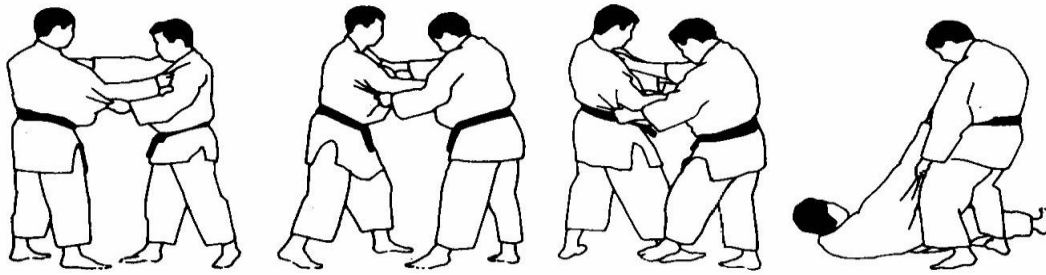
Ryo-te-jime, basis, toepassing en variant.

Ude-hishigi-sankaku-gatame, basis, toepassing en variant.

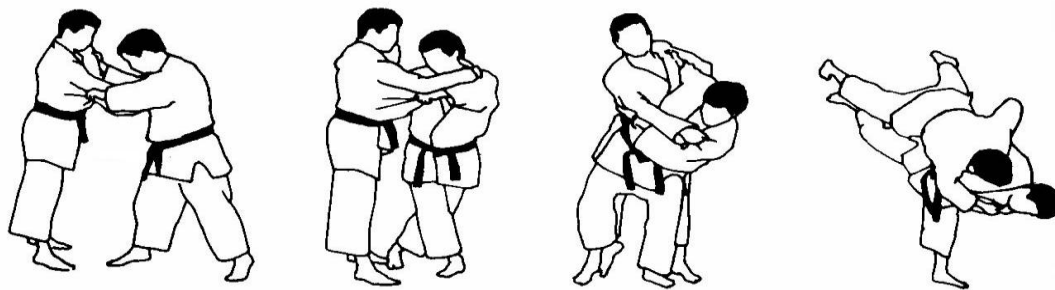
Ude-hishigi-hara-gatame, basis, toepassing en variant.

Ude-hishigi-ashi-gatame, basis, toepassing en variant.

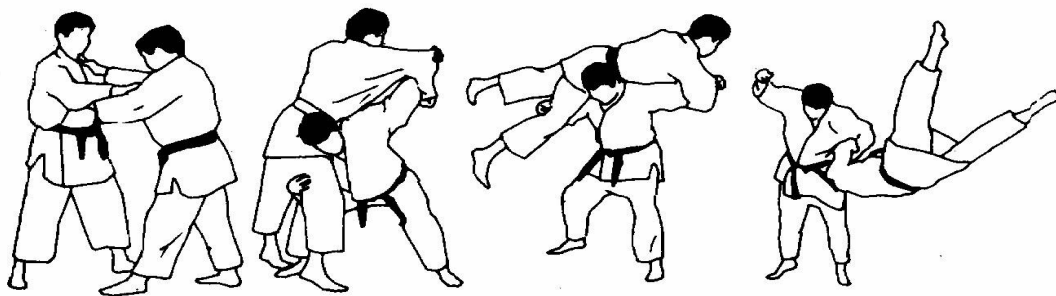
(05) Deashi-harai



(06) Hane-goshi



(07) Kata-guruma



(08) Uki-otoshi

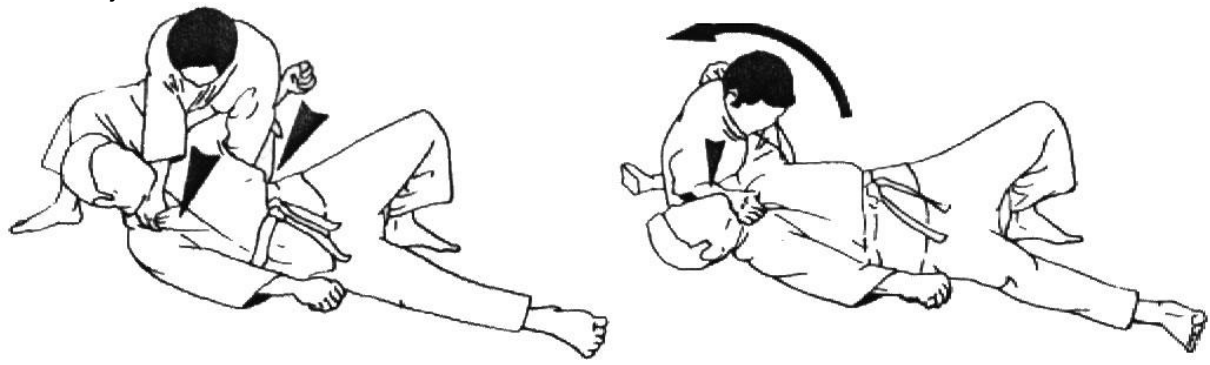


Extra ouder dan 14 jaar:

Sankaku-jime



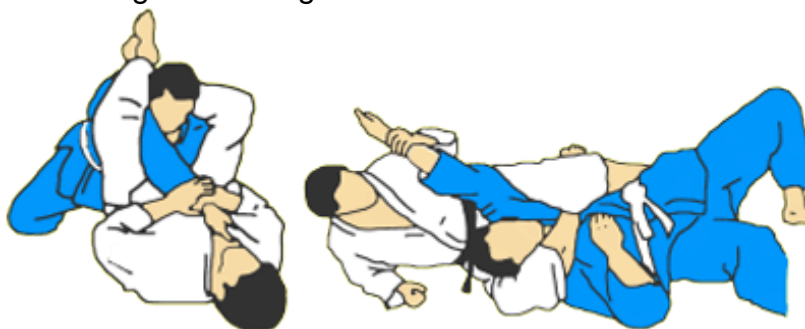
Kata-te-jime



Ryo-te-jime



Ude-hishigi-sankaku-gatame



Ude-hishigi-hara-gatame



Ude-hishigi-ashi-gatame

