

Werptechnieken

BEENWORPEN



O-soto-gari
Grote buitenwaartse maai



De-ashi-barai
Voorste beenveeg



Okuri-ashi-barai
Beide benenveeg



Hiza-guruma
Knie wiel



O-uchi-gari
Grote binnenwaartse maai



O-uchi-barai
Grote binnenwaartse veeg



Ko-uchi-gari
Kleine binnenwaartse maai

HEUPWORPEN



O-goshi
Grote heup



Koshi-guruma
Heup wiel



Tsurikomi-goshi
Tillende heup



Harai-goshi
Veegheup



Uchi-mata
Binnen dijbeen

SCHOUDERWORPEN



Ippon-seoi-nage
Eenzijdige rugworp



Morote-seoi-nage
Dubbelzijdige rugworp



Tai-otoshi
Lichaam neervallen



Sumi-gaeshi
Gehoekte tegenworp (11+)



Tomoe-nage
Boogworp (11+)



Yoko-tomoe-nage
Zijwaartse boogworp (11+)



Tani-otoshi
Dal neervallen

ARMWORP

OPOFFERINGSWORPEN

Controletechnieken

HOUDGREPEN; + 1 variatie en 1 bevrijding van elke houdgreep



Kesa-gatame
Flankcontrole



Yoko-shiho-gatame
Zijwaartse 4 puntencontrole



Kami-shiho-gatame
Hoge 4 puntencontrole



Tate-shiho-gatame
Boven 4 puntencontrole



Juji-gatame
Gekruiste controle



Ude-garami
Armerverdraaiing

VERWURGINGEN 11+



Ude-gatame
Armcontrole



Hiza-gatame
Kniecontrole



Waki-gatame
Oksel/flankcontrole



Hadaka-jime
Naakte verwurging



Kata-ha-jime
Eenzijdige vleugel verwurging



Morote-jime
Tweehandige verwurging

Keuze uit 3 Sankaku-jime



Kata-juji-jime
Eenzijdige gekruiste verwurging



Okuri-eri-jime
Beide revers verwurging



Nami-juji-jime
Gewone gekruiste verwurging



Gyaku-juji-jime
Omgekeerde gekruiste verwurging



Sankaku-jime
Onderliggende driehoeks verwurging



Ushiro-sankaku-jime
Achterwaartse driehoeks verwurging



Yoko-sankaku-jime
Zijwaartse driehoeks verwurging

Ne-waza spelsituaties

2 controletechnieken van elke spelsituatie



Uke Bok
Ellebogen/knieën



Uke Buik
Tori boven



Tori Bok
Ellebogen/knieën



Uke Rug
Tori tussen benen



Tori Rug
Uke tussen benen

Toelichting op het Kyu-gradenprogramma Judo

- In 2000 heeft de Nationale Graden Commissie Judo van de Judo Bond Nederland een Kyugradenprogramma gepresenteerd.
 - Op deze poster staan de technieken die de judoka dient te kunnen demonstreren voor het behalen van deze band.
 - De keuzemogelijkheden voor combinaties, overnames, hikkomi's en kataseries zijn in ruime mate in het boek Judo in Beweging weergegeven in hoofdstuk 4.
 - Alle worpen worden links en rechts gedemonstreerd.
 - Alle technieken worden in beweging gedemonstreerd, zowel staande als op de grond.
 - 11+ betekent: techniek geldt voor judoka's boven de 11 jaar.
 - Controletechnieken: aanvangen vanuit een werptechniek.
 - Voor elk bandexamen dient de judoka valtechnieken te demonstreren.
- Opdrachten**
- Staan combinatietechnieken: 3 combinaties (zie boek).
 - Overnametechnieken: 3 overnames (zie boek).
 - Hikkomi-waza: 1 techniek (zie boek).
 - Ne-waza spelsituaties: vanuit elke opgedragen spelsituatie op de grond dient men naar eigen keuze 2 controletechnieken te demonstreren. Het boek Judo in Beweging geeft talloze voorbeelden.

