

## Groeten



Geknielde groet

Staande groet

## Werptechnieken

### BEENWORPEN



O-soto-gari  
Grote buitenwaartse maaï

De-ashi-barai  
Voorste beenveeg

### HEUPWORPEN



O-goshi  
Grote heup



Koshi-guruma  
Heupwiel

### SCHOUDERWORP



Ippon-seoi-nage  
Eenzijdige rugworp

## Valbreken



Zijwaartse val

Voorwaartse rol

Achterwaartse val

## Controletechnieken

### HOUDGREPEN



Kesa-gatame  
Flankcontrole



Yoko-shiho-gatame  
Zijwaartse 4 puntencontrole



Kami-shiho-gatame  
Hoge 4 puntencontrole

### ARMKLEMMEN 11+



Juji-gatame  
Gekruiste controle



Ude-garami  
Armverdraaiing

### VERWURGINGEN 11+



Kata-juji-jime  
Eenzijdige gekruiste  
verwurging



Nami-juji-jime  
Gewone gekruiste  
verwurging

## Ne-waza spelsituatie

2 controletechnieken van de spelsituatie



Uke Bok  
Ellebogen/kniën

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.
- Alle worpen worden links en rechts gedemonstreerd, zowel staande als op de grond.
- 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

- Ne-waza spelsituaties: vanuit de opgedragen spelsituatie op de grond dient men naar eigen keuze 2 controletechnieken te demonstreren. Het boek Judo in Beweging geeft talloze voorbeelden.

