

Groeten



Geknielde groet

Staande groet

Valbreken



Zijwaartse val

Voorwaartse rol

Achterwaartse val

Werptechnieken

BEENWORPEN



O-soto-gari
Grote buitenwaartse maai



De-ashi-barai
Voorste beenveeg



Hiza-guruma
Knie wiel

HEUPWORPEN



O-goshi
Grote heup



Koshi-guruma
Heup wiel

SCHOUDERWORP



Ippon-seoi-nage
Eenzijdige rugworp



Tomoe-nage
Boogworp (11+)

OPOFFERINGSWORP

Controletechnieken

HOUDGREPEN; + 1 variatie en 1 bevrijding op 1 van de houdgrepen



Kesa-gatame
Flank controle



Yoko-shiho-gatame
Zijwaartse 4 punten controle



Kami-shiho-gatame
Hoge 4 punten controle

ARMKLEMMEN 11+



Juji-gatame
Gekruiste controle



Ude-garami
Armverdraaling



Ude-gatame
Arm controle

VERWURGINGEN 11+



Hadaka-jime
Naakte verwurging



Kata-juji-jime
Eenzijdige gekruiste
verwurging



Okuri-eri-jime
Beide revers
verwurging



Nami-juji-jime
Gewone gekruiste
verwurging

Ne-waza spelsituaties

2 controletechnieken van elke spelsituatie



Uke Bok
Ellebogen/kniën



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

- 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.

