

Werptechnieken

BEENWORPEN



O-soto-gari
Grote buitenwaartse maai



De-ashi-barai
Voorste beenveeg



Okuri-ashi-barai
Beide benenveeg



Hiza-guruma
Knie wiel



Sasae-tsuri-komi-ashi
Tillend beenblok



O-uchi-gari
Grote binnenwaartse maai



O-uchi-barai
Grote binnenwaartse veeg

HEUPWORPEN



Ko-uchi-gari
Kleine binnenwaartse maai



Ko-uchi-barai
Kleine binnenwaartse veeg



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

ARMWORP



Tai-otoshi
Lichaam neervallen



Sumi-gaeshi
Gehoekte tegenworp

OPOFFERINGSWORPEN



Tomoe-nage
Boogworp



Yoko-tomoe-nage
Zijwaartse boogworp



Tani-otoshi
Dal neervallen

Controle technieken

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
Armverdraaling

VERWURGINGEN



Ude-gatame
Armcontrole



Hiza-gatame
Kniecontrole



Waki-gatame
Oksel/flankcontrole



Hadaka-jime
Naakte verwurging



Kata-te-jime
Eenzijdige handverwurging



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



Tsukomi-jime
Duwende 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

- De actuele Dan-eisen zijn ingegaan op 1 september 1999.
- De kandidaat wordt geacht de Japanse nomenclatuur te beheersen.
- Nage-no-kata: Drie series demonstreren indien men geen 100 examenpunten heeft gehaald.
- Tokui-waza: Een eigen programma is toegestaan, maximaal 10 minuten, waar Tachi-waza en Ne-waza aan bod dienen te komen. Aanvullend kan er gevraagd worden door de examencommissie.
- De handelingen dienen rechts en links te worden uitgevoerd.

Opdrachten

- Combinaties: 3 combinaties van 2 worpen. Mogen andere worpen dan deze poster zijn. In het boek Judo in Beweging staan talloze voorbeelden.
- Overnames: 3 overnames op 1 worp. Mogen andere worpen dan deze poster zijn (zie boek).
- Hikomi-waza: Een zelf gekozen techniek gevolgd door een eindcontrole.
- Ne-waza: De technieken dienen te worden uitgevoerd vanuit spelsituaties.
- Yaku-soku-geiko: Staande en op de grond in beweging uitvoeren.
- Demonstreren van een zelfgekozen worp waarbij Uke zich in 4 richtingen beweegt.