

# Exameneisen

## 2e kyu (blauw/aori-obi)

### UKEMI-WAZA = valbreektechnieken

- mae mawari ukemi (hidari en migi) = voorwaartse judorol links en rechts + over obstakel
  - mae ukemi = voorwaartse val
  - ushiro ukemi = achterwaartse val
  - yoko ukemi (hidari en migi) = zijwaartse val (links en rechts)
- (uitvoering moet van een beter niveau zijn dan bij de derde kyu)



MAE-UKEMI

### NAGE-WAZA = werptechnieken (vanuit beweging in twee of meer richtingen).

#### **Koshi-waza** = heuptechnieken

- o-goshi = grote heupworp
- koshi-garuma = heupwiel
- harai-goshi = vegende heupworp
- tsuri-komi-goshi = liftende en trekkende heupworp
- uchi-mata = binnendij
- ushiro-goshi = achterwaartse heupworp(als overname)

#### **Kata-waza** = schoudertechnieken

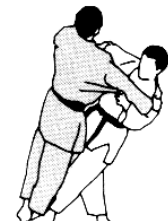
- ippon-seoi-nage = over één punt van de rug werpen *in meerdere richtingen*
- morote-seoi-nage = met twee handen over de rug werpen
- kata-garuma = schouderwiel
- seoi-otoshi = over rug lichaam neervallen

#### **Te-waza** = handtechnieken

- tai-otoshi = lichaam neervallen *in meerdere richtingen*
- sekui-nage = lepel werpen
- morote-gari = beide benen onderuit halen

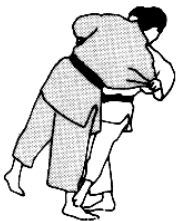


MOROTE-GARI



OKURI-ASHI-BARAI

#### **Ashi-waza** = beentechnieken

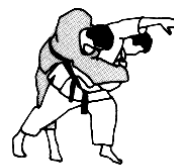


Satsae-tsure-komi-ashi

- o-uchi-gari (+barai) = grote binnenwaartse maai(vegen) *in meedere richtingen*
- ko-uchi-gari (+ barai) = kleine binnenwaartse maai(vegen)
- o-soto-gari = grote buitenwaartse maai
- ko-soto-gake = kleine buitenwaartse haak
- hiza garuma = kniewiel
- de-ashi-barai = voetveeg
- okuri-ashi-barai = beide voeten vegen
- satsae-tsure-komi-ashi = liftend en trekkend voet blokkeren

#### **Sutemi-waza** = offerworpen

- ko-uchi-maki-komi = kleine binnenwaartse meerrollende maai.
- tomoe-nage = cirkel werpen
- tani-otoshi = dal-neervallen
- sumi-geashi = hoek overnemen
- maki-komi = meerrollen
- yoko-garuma = zijwaarts rad(als overname)



SOTO-MAKI-KOMI



SUMI-GAESHI



YOKO-GURUMA

#### **Hikomi-waza** = naar de grond brengen (rol-kanteltechnieken)

- tweemaal als uke een verdedigende houding aanneemt.
- (sumi-geashi = hoek overname)



POSITIE HIKOMI-WAZA

#### **Renraku-waza** = combinatietechnieken.

- tweemaal van een voorwaartse naar achterwaartse worp en andersom.

#### **Geashi-waza** = overname-technieken

- tweemaal op zowel een voorwaartse als een achterwaartse worp.

## KATAME-WAZA = controletechnieken



VARIATIE KAMI-SHIHO-GATAME

### **Osae-waza** = houdgreeptechnieken

- kesa-gatame = revercontrole
- kata-gatame = schoudercontrole
- yoko-shiho-gatame = zijwaarts vier-punten-controle
- tate-shiho-gatame = verticaal vier-punten-controle
- kami-shiho-gatame = bovenlichaam vier-punten-controle
- ushiro-kesa-gatame = achterwaarts revercontrole

Vanuit elke houdgreep een bevrijdingstechniek.

Verbinding van houdgreep naar houdgreep

Variaties(kuzure) in houdgrepen.

### **Ude kantsetsu-waza** = armklemtechnieken

- hisihigi-gatame groep = gestrekte controle
  - met lies = juji (gekruist) gatame
  - met oksel = waki-gatame
  - met arm = ude gatame
  - met knie = hiza gatame

- ude-garami groep = arm verdraaien

Armbvrijding bij uke als deze verdedigt

*Armklem vanuit uke en tori bokpositie als vanuit tori rugpositie kunnen laten zien.*



HIZA-GATAME



UDE-GARAMI



ARMBEVRIJDING DOOR TORI

### **Shime-waza** = verwurgingstechnieken



MOROTE-JIME



VARIATIE KATATE-JIME

- gyaku-juji-jime = omgekeerd gekruist wurgen (kennis van nami (= normaal) - en kata (= tegenovergesteld) juji jime)
  - kata-te-jime = met één hand wurgen
  - kataha-jime = één kant controlerend wurgen
  - okuri-eri-jime = met beide rewers wurgen
  - hadaka-jime = naakt wurgen
  - morote-jime = met twee handen wurgen
- Verwurgingen vanuit uke bokpositie als vanuit tori rugpositie kunnen laten zien.*

### **Sankaku-waza** = driehoekstechniek

- tweemaal



SANKAKU-JIME

### NE-WAZA = grondtechnieken

#### **Ebi** = (kreeft) verplaatsen in rugligging

- voorwaarts en achterwaarts
- zijwaarts op beide kanten

#### **Kanteltechnieken**

Diverse kanteltechnieken eindigend in diverse controles.

#### **Passeertechnieken**

Tweemaal zowel tori als uke in rugpositie is.



KANTELEN TORI RUGPOSITIE



PASSEREN UKE RUGPOSITIE

*Alle controletechnieken laten zien vanuit een grondpositie bijv. uke of tori in bokpositie, uke of tori in rugpositie, uke in buikligging.*

### OVERIGE VAARDIGHEDEN

- Het kunnen maken van een randori ne-waza en tachi-waza.
- Uitvoeren van uchi-komi zowel uit stilstand als uit beweging in 4 richtingen.
- Losmaken van de pakking, gevolgd door worp rugpositie.

*Vanzelfsprekend moet alles wat in de groene band-eisen staat beschreven hier worden bijgevoegd.*