

Exameneisen

1e kyu (bruin/kurii-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 tweede kyu)

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



HANE-GOSHI

Koshi-waza = heuptechnieken

- o-goshi = grote heupworp
- koshi-garuma = heupwiel
- harai-goshi = veggende heupworp
- tsuri-komi-goshi = liftende en trekkende heupworp
- uchi-mata = binnendij *in meerdere richtingen*
- hane-goshi = vleugel heupworp

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

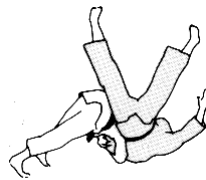
- tai-otoshi = lichaam neervallen *in meerdere richtingen*
- sekui-nage = lepel werpen
- morote-gari = beide benen onderuit halen

Ashi-waza = beentechnieken

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



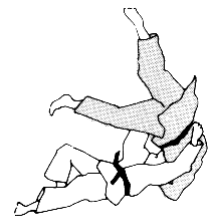
O-SOTO-MAKI-KOMI



UCHI-MAKI-KOMI

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-tomoe-nage = zijwaarts boog werpen
- ura-nage = achterwaarts werpen
- yoko-garuma = zijwaarts rad(als overname)



URA-NAGE

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

- tweemaal als uke een verdedigende houding aanneemt.

Renraku/renzoku-waza = combinatie/vervolgtechnieken.

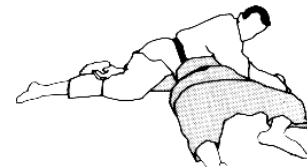
- meerdere combinaties op verschillende worpen (uitlokken en combineren).

Geashi-waza = overname-technieken
- meerdere overnames op verschillende worpen
(gonosen en senosen principe)

Tokui-waza = voorkeurtechnieken
- Eigen specialiteit kunnen laten zien in
verschillende richtingen/uitvoeringen

KATAME-WAZA = controletechnieken

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



HARA-GATAME

Shime-waza = verwurgingstechnieken
- 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 verschillende posities interactie/reageren op partner

Ude kantsetsu-waza = armklemtechnieken
- hisihigi-gatame groep = gestrekte controle
- met lies = juji (gekrust) gatame
- met oksel = waki-gatame
- met arm = ude gatame
- met knie = hiza- gatame
- met buik = hara gatame
- ude-garami groep = arm verdraaien
Armbevrijding bij uke als deze verdedigt.
Elke techniegroep vanuit verschillende posities interactie/reageren op partner

NE-WAZA = grondtechnieken

Sankaku-waza = driehoekstechniek
- tweemaal

Ebi = (kreeft) verplaatsen in rugligging
- voorwaarts en achterwaarts
- zijwaarts op beide kanten



INTERACTIE/REAGEREN OP UKE



PASSEREN UKE RUGPOSITIE

Kanteltechnieken

Diverse kanteltechnieken eindigend in diverse controles.
Vanuit verschillende posities interactie/reageren op partner

Passeertechnieken

Driemaal als zowel tori als uke in rugpositie is.

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.
Eén of meerdere worpen kunnen laten zien vanuit 4 richtingen.



De zwarte band ligt nu binnen je bereik.

*Vanzelfsprekend moet alles wat in de blauwe band-eisen staat beschreven hier worden bijgevoegd.
Bij het behalen van de bruine band ontvangt men informatie over het eerste dan-examen (zwarte band).*