

# 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

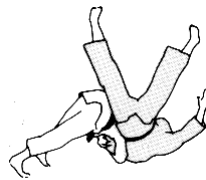
- tai-otoshi = lichaam neervallen *in meerdere richtingen*
- sekui-nage = lepel werpen
- morote-gari = beide benen onderuit halen

#### **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

**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*

### NE-WAZA = grondtechnieken

**Sankaku-waza** = driehoekstechniek  
 - tweemaal

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

### **Kanteltechnieken**

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

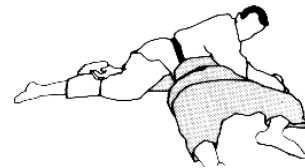
### **Passeertechnieken**

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.



HARA-GATAME

**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*



INTERACTIE/REAGEREN OP UKE



PASSEREN UKE RUGPOSITIE



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).*