

Exameneisen

5e kyu (geel/kiiro-obi)

UKEMI-WAZA = valbreektechnieken

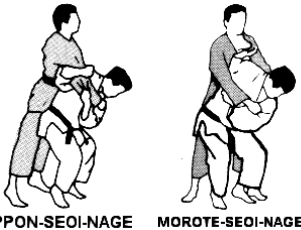
- mae mawari ukemi (hidari en migi) = voorwaartse judorol (links en rechts)
- ushiro ukemi = achterwaartse val
- yoko ukemi (hidari en migi) = zijwaartse val (links en rechts) met partner



NAGE-WAZA = werptechnieken (vanuit beweging in twee richtingen links + rechts).

Koshi-waza = heuptechnieken

- o-goshi = grote heupworp
- koshi-guruma = heupwiel



Kata-waza = schoudertechnieken

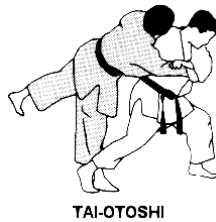
- ippon-seoi-nage = over één punt van de rug werpen
- morote-seoi-nage = met twee handen over de rug werpen

Te-waza = handtechnieken

- tai-otoshi = lichaam neervallen

Ashi-waza = beentechnieken

- o-uchi-gari = grote binnenwaartse maai
- ko-uchi-gari = kleine binnenwaartse maai



Geashi-waza = overnametechnieken

- Voorwaartse worp overnemen met ko-soto-gake = kleine buitenwaartse haak

KATAME-WAZA = controletechnieken

Osae-waza = houdgreepstechnieken

- 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
- Vanuit elke houdgreep een bevrijdingstechniek.

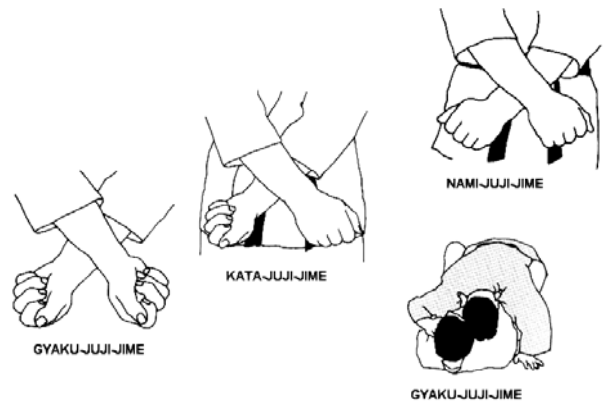


Ude kantsetsu-waza* = armklemstechnieken

- ude-hishigi-juji-gatame = arm gestrekt gekruist controle
- ude-garami = arm verdraaien

Shime-waza* = verwurgingstechnieken

- gyaku-juji-jime = omgekeerd gekruist wurgen
- kennis van nami (= normaal)- en kata (= omgekeerd) juji jime.



NE-WAZA = grondtechnieken

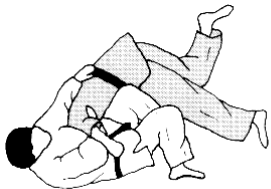
- Ebi = (kreeft) verplaatsen in rugligging
- voorwaarts en achterwaarts



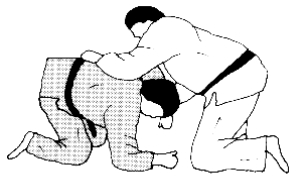
STEUNPUNTEN WEGHALEN

Kanteltechnieken

- steunpunten weghalen (dus één arm, twee armen, één arm en been, twee armen en benen)
- lepelbeweging voet
- schepbeweging arm in twee richtingen
- wikkeltechniek vanuit buikligging uke of
- techniek (schaar) naar kuzure kesa gatame



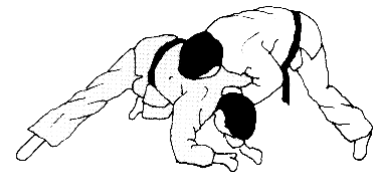
"LEPEL" KANTELING



"SCHIP" KANTELING



WIKKELLEN



"SCHAAR" KANTELING

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.
- Het knopen van de obi(band).



* = beheersen vanaf 12 jaar.

Woordenlijst:

- | | | | |
|------------------------|--------------------------------------|-----------------|------------------------------------|
| - do | = weg, principe | - osae-komi | = houdgreep |
| - dojo | = oefenzaal | - randori | = vrij oefenen |
| - ebi | = kreeft, verplaatsen in rugligging) | - rei | = groeten |
| - hajime | = beginnen | - sensei | = leraar |
| - hantei | = beslissing | - sensei-ni-rei | = groet voor de leraar |
| - hidari | = links | - shiai | = wedstrijd |
| - ippon | = punt(10) | - sono-mama | = niet bewegen |
| - jikan | = tijd | - sore made | = "dat is alles" |
| - ju | = zacht, meegeven | - tachi-waza | = staande technieken |
| - judogi = judokleding | | - tatami | = judomat |
| - judoka | = judo-beoefenaar | - toketa | = houdgreep verbroken |
| - Kano Jigoro | = grondlegger van het judo | - tori | = werper, aanvaller |
| - kiai | = gillende schreeuw | - uke | = verdediger, vallende |
| - koka | = voordeeltechniek(3) | - waza | = kunst, techniek |
| - kuzure | = variatie | - waz-ari- | |
| - kyu | = leerling, classificatie | awasete-ippou | = half punt + half punt = één punt |
| - maté | = stop | - waz-ari | = half punt (7) |
| - migi | = rechts | - yoshi | = doorgaan |
| - obi | = riem, band | - yuko | = bijna waz-ari(5) |