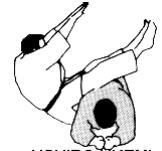


# Exameneisen

## 4e kyu (oranje-daidaiiro-obi)

### UKEMI-WAZA = valbreektechnieken

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



USHIRO-UKEMI +

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

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

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



USHIRO-GOSHI



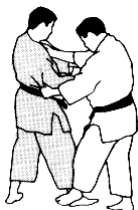
TSURI-KOMI-GOSHI



HARAI-GOSHI

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

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



DE-ASHI-BARAI



O-SOTO-GARI

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

- tai-otoshi = lichaam neervallen

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

- o-uchi-gari = grote binnenwaartse maai
- ko-uchi-gari = kleine binnenwaartse maai
- o-soto-gake = grote buitenwaartse maai
- ko-soto-gari = kleine buitenwaartse maai
- de-ashi-barai = voorste been vegen



KO-UCHI-MAKI-KOMI



POSITIE HIKOMI-WAZA

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

- ko-uchi-maki-komi = kleine binnenwaartse meerrollende maai.
- o-uchi-maki-komi = grote binnenwaartse meerrollende maai.

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

- Éénmaal als uke een verdedigende houding aanneemt.

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

- éénmaal van een voorwaartse naar achterwaartse worp en andersom.

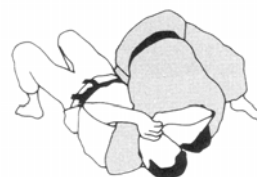
#### **Geashi-waza = overname-technieken**

- éénmaal op zowel een voorwaartse als een achterwaartse worp.

### 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



BEVRIJDING KATA-GATAME



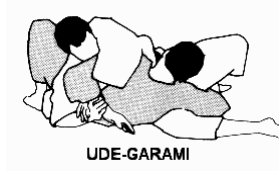
BEVRIJDING YOKO-SHIHO-GATAME

- Vanuit elke houdgreep een bevrijdingstechniek

**.Ude kantsetsu-waza\*** = armklemtechnieken

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

Elke techniek twee vormen/posities.



UDE-GARAMI

**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



POSITIE NAAR JUJI-GATAME



POSITIE NAAR JUJI-GATAME

### NE-WAZA = grondtechnieken

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

- voorwaarts en achterwaarts
- zijwaarts op beide kanten

**Kanteltechnieken** (vanuit uke bokpositie)

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

Kanteltechniek eindigend in kantsetsu- of shime-waza



KATATE-JIME



OKURI-ERI-JIME



KATA-HA-JIME

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.

\*=beheersen vanaf 12 jaar

Vanzelfsprekend moet alles wat in de gele band-eisen staat beschreven hier worden bijgevoegd

### **Woordenlijst:**

- budo	= verzamelnaam van krijgskunsten	- renraku	= vervolgen in tegenovergestelde richting
- chui	= officiële vermaning (-5 pnt)	- renzoku	= vervolgen in dezelfde richting
- dan	= graad	- ryu	= school
- go-no-sen	= overname nadat de aanval is ingezet	- seiza	= correcte zit
- hansokumake	= diskwalificatie (-10 pnt)	- sen-no-sen	= overname tijdens de voorbereiding van de aanval
- hidari	= links	- sensei-ni-rei	= groet voor leraar
- hikiwake	= gelijk	- shido	= bemerking (-3 pnt)
- kakari-geiko	= oefenen met partner met weerstand	- sotei-renshu	= oefenen met partner zonder weerstand
- kake	= werpen	- tai-sabaki	= lichaam draaien
- keikoku	= officiële waarschuwing (-7 pnt)	- tandoku-renshu	= oefenen zonder partner
- kimono	= kleding	- tatami	= judo(mat)
- kodokan	= judocentrum in Tokio(school voor beoefenen van de weg)	- tsukuri	= voorbereiding (van een techniek)
- kumi-kata	= manier van vastpakken	- uchi-komi	= herhaald inzetten zonder eindvorm (werpen)
- kuzushi	= balans verstoren	- yaku-soku-geiko	= werpen vanuit beweging (afpraaktraining)
- maitta	= ik geef op	- zarei	= geknielde groet
- mudansha	= dangraadhouders		