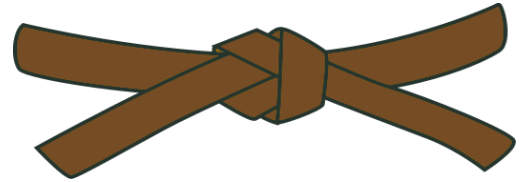




Examenleerstof 1ste kyu - bruine gordel



1. Ukemi waza

1 A. Valbreken

De valtechnieken correct kunnen demonstreren

- Mae Ukemi
- Ushiro Ukemi in beweging en over partner
- Yoko Ukemi in beweging en over partner
- Zempo Kaiten in beweging en over partner

2. Tachi waza

2 A. Nage waza - werptechniek

De worpen in verplaatsing uitvoeren

- | | |
|-----------------|----------------------|
| Deashi harai | Harai goshi |
| Hiza guruma | Ippon seoi nage |
| Koshi guruma | Kosoto gari |
| Kouchi gari | O goshi |
| Okuriashi harai | Osoto gari |
| Ouchi gari | Sasae tsurikomi ashi |
| Seoi nage | Tai otoshi |
| Tsurikomi goshi | Uchi mata |
| Uki goshi | |

2 B. Kaeshi waza - overnametechniek

De aanval van Uke overnemen

- | | |
|---------------------------------|--------------------------------------|
| Deashi harai - twee manieren | Harai goshi - twee manieren |
| Hiza guruma - twee manieren | Ippon seoi nage - twee manieren |
| Koshi guruma - twee manieren | Kosoto gari - twee manieren |
| Kouchi gari - twee manieren | O goshi - twee manieren |
| Okuriashi harai - twee manieren | Osoto gari - twee manieren |
| Ouchi gari - twee manieren | Sasae tsurikomi ashi - twee manieren |
| Seoi nage - twee manieren | Tai otoshi - twee manieren |
| Tsurikomi goshi - twee manieren | Uchi mata - twee manieren |
| Uki goshi - twee manieren | |

2 C. Renraku waza - combinatietechniek

Schakelen na een reactie van Uke

- | | |
|------------------------------|---------------------------------|
| Deashi harai - twee manieren | Harai goshi - twee manieren |
| Hiza guruma - twee manieren | Ippon seoi nage - twee manieren |
| Koshi guruma - twee manieren | Kosoto gari - twee manieren |
| Kouchi gari - twee manieren | O goshi - twee manieren |

Okuriashi harai - twee manieren
Ouchi gari - twee manieren
Seoi nage - twee manieren
Tsurikomi goshi - twee manieren
Uki goshi - twee manieren

Osoto gari - twee manieren
Sasae tsurikomi ashi - twee manieren
Tai otoshi - twee manieren
Uchi mata - twee manieren

3. Katame waza

3 A. Osae komi waza

Controletechniek

Kami-shiho-gatame
Kesa-gatame
Kuzure-kesa-gatame
Tate-shiho-gatame
Yoko-shiho-gatame

Kata-gatame
Kuzure-kami-shiho-gatame
Makura-kesa-gatame
Ushiro-kesa-gatame

3 B. Kaiho waza

Bevrijden uit houdgrepen

Bevrijding uit Kami-shiho-gatame - twee manieren
Bevrijding uit Kesa-gatame - twee manieren
Bevrijding uit Kuzure-kesa-gatame - twee manieren
Bevrijding uit Tate-shiho-gatame - twee manieren
Bevrijding uit Yoko-shiho-gatame - twee manieren

Bevrijding uit Kata-gatame - twee manieren
Bevrijding uit Kuzure-kami-shiho-gatame - twee manieren
Bevrijding uit Makura-kesa-gatame - twee manieren
Bevrijding uit Ushiro-kesa-gatame - twee manieren

3 C. Kogeki waza

Aanval bij Uke in diverse posities

Uke op de rug, Tori aan de benen - drie manieren
Uke op de buik, Tori bovenop of ernaast - drie manieren
Uke in vierpuntensteun, Tori vooraan - drie manieren
Uke in vierpuntensteun, Tori zijwaarts - drie manieren

3 D. Boei waza

Verdediging tegen aanval van Uke

Tori in vierpuntensteun, Uke zijwaarts - drie manieren
Tori in vierpuntensteun, Uke voorwaarts - drie manieren
Tori op de rug, Uke tussen de benen - drie manieren

3 E. Shime waza

Verwurgtechniek

Kataha-jime - basis + één situatieve vorm
Nami-juji-jime - basis + één situatieve vorm
Gyaku-juji-jime - basis + één situatieve vorm

Hadaka-jime - basis + één situatieve vorm
Okuri-eri-jime - basis + één situatieve vorm
Kata-juji-jime - basis + één situatieve vorm

3 F. Kansetsu waza

Armkleemtechniek

Ude garami - basis + één situatieve vorm
Ude-hishigi-juji-gatame - basis + één situatieve vorm
Ude-hishigi-ude-gatame - basis + één situatieve vorm
Ude-hishigi-hiza-gatame - basis + één situatieve vorm

4. kata waza

4 A. Nage no kata

Werpen naar vorm

Nage No Kata - de afstanden

Nage No Kata - te-waza

Nage No Kata - ashi-waza

Nage No Kata - groet en slag

Nage No Kata - koshi-waza

5. Diversen

5 A. kledij

Onderstaande handeling correct kunnen uitvoeren

Judogi behoorlijk kunnen aandoen

Gordel kunnen knopen

6. Terminologie

6 A. Betekenis van de termen kennen

Nederlands --> Japans --> Nederlands

Dojo (meditatiezaal)

Judogi (judokledij ≠ kimono)

Matte (stoppen)

Ne (op de grond, liggend)

Ushiro (achterwaarts)

Hidari (links)

Ko (klein)

Rei (groet)

Tori (hij die uitvoert)

Soremade (einde)

Ippon (één punt, één zijde)

Toketa (verbroken)

Obi (gordel)

Uchi (binnenwaarts)

Gatame (houden, controleren)

Gari (maaïen)

Hiza (knie)

Osae Komi (houdgreep)

Ashi (voet, been)

Makura (oorkussen)

Hantei (oordeel)

Zubon (judobroek)

Kansetsu (gewricht)

Te (hand)

Kami (bovenop)

Otoshi (laten vallen)

Shiho (4-punten)

Hajime (beginnen)

Kumi Kata (manier vastnemen)

Tatami (tapijt, judomat)

Tachi (rechtstaand)

Yoko (zijwaarts)

Migi (rechts)

O (groot)

Ukemi (valbreken)

Uke (hij die ondergaat)

Kesa (flank, zijde)

Randori (vrij oefenen)

Waza Ari (bijna punt)

Soto (buitenwaarts)

Za Zen (meditatiezit)

Uchi Komi (herhaald inkomen)

Harai (vegen)

Kake (uitvoeren, werpen)

Sono Mama (beweeg niet meer)

Kaeshi Waza (countertechniek)

Renraku Waza (combinatietechniek)

Hikiwake (gelijk)

Eri (revers, kraag)

Shime, Jime (verwurgem)

Nage No Kata (werpen naar vorm)

Koshi, Goshi (heup)

Shiai (competitie)

Tate (verticaal, in de lengte)