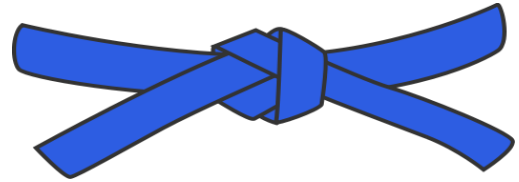




Examenleerstof 2de kyu - blauwe gordel



1. Ukemi waza

1 A. Valbreken

De valtechnieken correct kunnen demonstreren

- 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 |
| Osoto gari | Ouchi gari |
| 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 - één manier | Osoto gari - twee manieren |
| Ouchi gari - twee manieren | Seoi nage - twee manieren |
| Tai otoshi - één manier | Tsurikomi goshi - twee manieren |
| Uchi mata - één manier | 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 - één manier | Osoto gari - twee manieren |
| Ouchi gari - twee manieren | Seoi nage - twee manieren |
| Tai otoshi - één manier | Tsurikomi goshi - twee manieren |

Uchi mata - één manier

Uki goshi - twee manieren

3. Katame waza

3 A. Osae komi waza

Controletechniek

Kami-shiho-gatame

Kesa-gatame

Makura-kesa-gatame

Ushiro-kesa-gatame

Kata-gatame

Kuzure-kesa-gatame

Tate-shiho-gatame

Yoko-shiho-gatame

3 B. Kaiho waza

Bevrijden uit houdgrepen

Bevrijding uit Kami-shiho-gatame - twee manieren

Bevrijding uit Kesa-gatame - twee manieren

Bevrijding uit Makura-kesa-gatame - één manier

Bevrijding uit Ushiro-kesa-gatame - één manier

Bevrijding uit Kata-gatame - twee manieren

Bevrijding uit Kuzure-kesa-gatame - twee manieren

Bevrijding uit Tate-shiho-gatame - twee manieren

Bevrijding uit Yoko-shiho-gatame - twee manieren

3 C. Kogeki waza

Aanval bij Uke in diverse posities

Uke op de rug, Tori aan de benen - twee manieren

Uke op de buik, Tori bovenop of ernaast - twee 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 - twee manieren

Tori in vierpuntensteun, Uke voorwaarts - drie manieren

Tori op de rug, Uke tussen de benen - drie manieren

3 E. Shime waza

Verwurgtechniek

Nami-juji-jime - basis + één situatieve vorm

Okuri-eri-jime - basis + één situatieve vorm

Gyaku-juji-jime

Kata-juji-jime

3 F. Kansetsu waza

Armklemtechniek

Ude garami - basis + één situatieve vorm

Ude-hishigi-juji-gatame - basis + één situatieve vorm

Ude-hishigi-hiza-gatame

4. kata waza

4 A. Nage no kata

Werpen naar vorm

Nage No Kata - de afstanden

Nage No Kata - groet en slag

Nage No Kata - koshi-waza

Nage No Kata - ashi-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)

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)

Take (uitvoeren, werpen)

Sono Mama (beweeg niet meer)

Kaeshi Waza (countertechniek)

Renraku Waza (combinatietechniek)

Hikiwake (gelijk)

Eri (revers, kraag)

Shime, Jime (verwurgten)

Nage No Kata (werpen naar vorm)