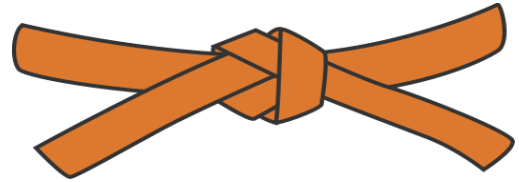




## Examenleerstof 4de kyu - oranje gordel



### 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

### 2. Tachi waza

#### 2 A. Nage waza - werptechniek

*De worpen in verplaatsing uitvoeren*

Harai goshi

Ippon seoi nage

Kosoto gari

Kouchi gari

O goshi

Osoto gari

Uki goshi

#### 2 B. Kaeshi waza - overnametechniek

*De aanval van Uke overnemen*

Harai goshi - twee manieren

Ippon seoi nage - twee manieren

Kosoto gari - één manier

Kouchi gari - één manier

O goshi - twee manieren

Osoto gari - twee manieren

Uki goshi - twee manieren

#### 2 C. Renraku waza - combinatietechniek

*Schakelen na een reactie van Uke*

Harai goshi - twee manieren

Ippon seoi nage - twee manieren

Kosoto gari - één manier

Kouchi gari - één manier

O goshi - twee manieren

Osoto gari - twee manieren

Uki goshi - twee manieren

### 3. Katame waza

#### 3 A. Osae komi waza

*Controletechniek*

Kami-shiho-gatame

Kesa-gatame

Kuzure-kesa-gatame

Yoko-shiho-gatame

#### 3 B. Kaiho waza

*Bevrijden uit houdgrepen*

Bevrijding uit Kesa-gatame - twee manieren

Bevrijding uit Kuzure-kesa-gatame - twee manieren

Bevrijding uit Yoko-shiho-gatame - één manier

### 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 - één manier

Uke in vierpuntensteun, Tori vooraan - één manier

Uke in vierpuntensteun, Tori zijwaarts - één manier

### 3 D. Boei waza

*Verdediging tegen aanval van Uke*

Tori in vierpuntensteun, Uke zijwaarts - één manier

Tori in vierpuntensteun, Uke voorwaarts - één manier

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

## 4. Diversen

### 4 A. kledij

*Onderstaande handeling correct kunnen uitvoeren*

Judogi behoorlijk kunnen aandoen

Gordel kunnen knopen

## 5. Terminologie

### 5 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)

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)