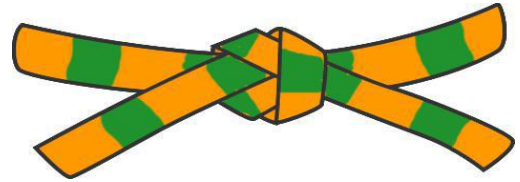




Examenleerstof 4de kyu bis - oranje / groene gordel



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

Koshi guruma

Kouchi gari

Osoto gari

Uki goshi

Ippon seoi nage

Kosoto gari

O goshi

Seoi nage

2 B. Kaeshi waza - overnametechniek

De aanval van Uke overnemen

Harai goshi - twee manieren

Koshi guruma - één manier

Kouchi gari - twee manieren

Osoto gari - twee manieren

Uki goshi - twee manieren

Ippon seoi nage - twee manieren

Kosoto gari - twee manieren

O goshi - twee manieren

Seoi nage - één manier

2 C. Renraku waza - combinatietechniek

Schakelen na een reactie van Uke

Harai goshi - twee manieren

Koshi guruma - één manier

Kouchi gari - twee manieren

Osoto gari - twee manieren

Uki goshi - twee manieren

Ippon seoi nage - twee manieren

Kosoto gari - twee manieren

O goshi - twee manieren

Seoi nage - één manier

3. Katame waza

3 A. Osaie komi waza

Controletechniek

Kami-shiho-gatame

Kuzure-kesa-gatame

Yoko-shiho-gatame

Kesa-gatame

Tate-shiho-gatame

3 B. Kaiho waza

Bevrijden uit houdgrepen

Bevrijding uit Kami-shiho-gatame - twee manieren

Bevrijding uit Kuzure-kesa-gatame - twee manieren

Bevrijding uit Yoko-shiho-gatame - twee manieren

Bevrijding uit Kesa-gatame - twee manieren

Bevrijding uit Tate-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 - twee manieren

Uke in vierpuntensteun, Tori vooraan - twee manieren

Uke in vierpuntensteun, Tori zijwaarts - twee manieren

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)

Obi (gordel)

Uchi (binnenwaarts)

Gatame (houden, controleren)

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)