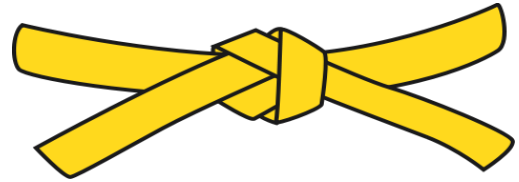




## Examenleerstof 5de kyu - gele gordel



### 1. Ukemi waza

#### 1 A. Valbreken

*De valtechnieken correct kunnen demonstreren*

Ushiro Ukemi in beweging

Yoko Ukemi in beweging

Zempo Kaiten

### 2. Tachi waza

#### 2 A. Nage waza - werptechniek

*De worpen in verplaatsing uitvoeren*

Ippon seoi nage

O goshi

Osoto gari

Uki goshi

#### 2 B. Kaeshi waza - overnametechniek

*De aanval van Uke overnemen*

Ippon seoi nage - één manier

O goshi - één manier

Osoto gari - één manier

Uki goshi - één manier

#### 2 C. Renraku waza - combinatietechniek

*Schakelen na een reactie van Uke*

Ippon seoi nage - één manier

O goshi - één manier

Osoto gari - één manier

Uki goshi - één manier

### 3. Katame waza

#### 3 A. Osae komi waza

*Controletechniek*

Kesa-gatame

Kuzure-kesa-gatame

Yoko-shiho-gatame

#### 3 B. Kaiho waza

*Bevrijden uit houdgrepen*

Bevrijding uit Kesa-gatame - één manier

Bevrijding uit Kuzure-kesa-gatame - één manier

Bevrijding uit Yoko-shiho-gatame - één manier

### 3 C. Kogeki waza

*Aanval bij Uke in diverse posities*

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 op de rug, Uke tussen de benen - één manier

## 4. Terminologie

### 4 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)

Tori (hij die uitvoert)

Hajime (beginnen)

Kumi Kata (manier vastnemen)

Tatami (tapijt, judomat)

Tachi (rechtstaand)

Yoko (zijwaarts)

Migi (rechts)

Uke (hij die ondergaat)