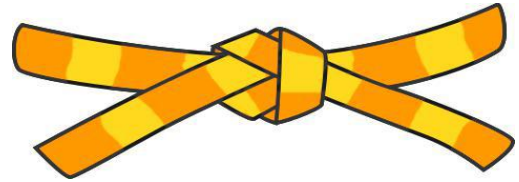




Examenleerstof 5de kyu bis - geel/oranje gordel



1. Ukemi waza

1 A. Valbreken

De valtechnieken correct kunnen demonstreren

Ushiro Ukemi in beweging

Yoko Ukemi in beweging

Zempo Kaiten in beweging

2. Tachi waza

2 A. Nage waza - werptechniek

De worpen in verplaatsing uitvoeren

Harai goshi

Ippon seoi nage

O goshi

Osoto gari

Uki goshi

2 B. Kaeshi waza - overnametechniek

De aanval van Uke overnemen

Harai goshi - één manier

Ippon seoi nage - twee manieren

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 - één manier

Ippon seoi nage - twee manieren

O goshi - twee manieren

Osoto gari - twee manieren

Uki goshi - twee manieren

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 - 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 - één manier
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 - één manier

4. Terminologie

4 A. Betekenis van de termen kennen

Nederlands --> Japans --> Nederlands

Dojo (meditatiezaal)	Hajime (beginnen)
Judogi (judokledij ≠ kimono)	Kumi Kata (manier vastnemen)
Matte (stoppen)	Tatami (tapijt, judomat)
Ne (op de grond, liggend)	Tachi (rechtstaand)
Ushiro (achterwaarts)	Yoko (zijwaarts)
Hidari (links)	Migi (rechts)
Ko (klein)	O (groot)
Rei (groet)	Ukemi (valbreken)
Tori (hij die uitvoert)	Uke (hij die ondergaat)