



Judoclub

# Fudoshin

Zoersel

Bijlage bij het  
JUDOPROGRAMMA

-12 JARIGEN

## **1 Streepje geel:**

<b>Usiro ukemi</b>	<b>Achterwaarts vallen</b>
Usiro	Achterwaarts
Ukemi	Vallen
<b>Migi yoko ukemi</b>	<b>Rechts zijwaarts vallen</b>
Migi	Rechts
Yoko	Zijwaarts
Ukemi	Vallen
<b>Hidari yoko ukemi</b>	<b>Links zijwaarts vallen</b>
Hidari	Links
<b>Migi zempo kaiten</b>	<b>Rechts voorwaarts koprol</b>
Migi	Rechts
Zempo	Voorwaarts
Kaiten	Koprol
<b>Hidari zempo kaiten</b>	<b>Links voorwaarts koprol</b>
Hidari	Links
Zempo	Voorwaarts
Kaiten	Koprol

## **Nage Waza Rechtstaande werptechniek**

<b>O soto gari</b>	<b>Grote buitenwaartse steunbeenveeg</b>
O	Groot
Soto	Buitenwaartse
Gari	Steunbeenveeg
<b>O goshi</b>	<b>Grote heupworp</b>
O	Groot
Goshi	Heupworp
<b>Uki goshi</b>	<b>Vlottende heupworp</b>
Uki	Vlottende
Goshi	Heupworp

# OSAE KOMI WAZA HOUDGREEPTECHNIEK

Hon kesa gatame	Basis flank controle
Hon	Basis (ook fundamenteel)
Kesa	Flank
Gatame	Controle
Kuzure kesa gatame	Variatie flank controle
Kuzure	Variatie
Kesa	Flank
Gatame	Controle
Makura kesa gatame	Hoofdkussen flank controle
Makura	Hoofdkussen
Kesa	Flank
Gatame	Controle

## Kuzushi : Balansverstoring

8 manieren om de partner uit evenwicht te brengen

## Migi shenzentai : Rechtse judohouding

## Hidari shenzentai : Linkse judohouding

## Obi : Gordel (Knopen)

## Theorie :

De stichter van Judo, afkomstig uit Jijutsu, is JIGORO KANO  
Die leefde van 1860 tot 1938.

Dojo = Oefenlokaal

## Voornaamste punten bij het valbreken:

Hoofd steeds tegen de borst houden

Nooit naar de mat pakken

Niet op de ellebogen vallen

Steeds een soepele rolbeweging maken  
Geen schrik hebben voor val oefeningen

## **2 Streepjes geel:**

Kennis van al het voorgaande +

Mae ukemi	Voorwaarts vallen
Mae	Voorwaarts
Ukemi	Vallen
Osae komi waza	Houdgreep tegen werptechniek
Osae	Houdgreep
Komi	Tegen /binnen
Waza	Werptechniek op de grond
Kata-gatame	Schouder controle
Kata	Schouder
Gatame	Controle

## Nage Waza Rechtstaande werptechniek

De-ashi-barai	Vooruit komende steunbeenveeg
De	Vooruitkomend
Ashi	Been
Barai	Steunbeenveeg
Ippon seoi nage	Schouderworp op de rug werpen
Ippon	Schouderworp
Seoi	Op de rug nemen
Nage	Werpen

## Theorie :

Tsukuri : Partner uit evenwicht brengen, indraaien voor de worp, tot de uitvoerder klaar is voor de worp.

- Groeten : Zarai = Geknielde groet

: Ritsu-rei = Rechtstaande groet

Tori : Uitvoerder

Uke : Diegene die valt

Gordels : Wit Geel Oranje Groen Blauw  
Bruin Zwart

## **GELE BAND :**

Kennis van voorgaande streepjes 1 en 2

Achterwaarts vallen in beweging

Al de voorgaande houdgrepen links en rechts kunnen uitvoeren

Nage Waza Rechtstaande werptechniek

Hiza Guruma	Knie rad
Hiza	Knie
Guruma	Rad of wiel
Sasae tsuru komi ashi	Blokken treklift been
Sasae	Blokken
Tsuru-komi	Trekken en liften
Ashi	Been
O-uchi-gari	Groot binnenwaarts maaien
O	Groot
Uchi	Binnenwaarts
Gari	Maaien

Algemene hygiëne

Nagels kort knippen

Propere judogi (judopak)

Propere voeten

Theorie :

Judogi = Judopak

Mate = Wachten en/of stoppen

Soremade = Einde training en/of einde wedstrijd

## **1 STREEPJE ORANJE :**

Nage waza en al de worpen en bewegingen van geel.

Ko soto gari	Klein buitenwaarts steunbeenveeg
Ko	Klein
Soto	Buitenwaarts
Gari	Steunbeenveeg
Ko uchi gari	Kleine binnenwaartse steunbeenveeg
Ko	Klein
Uchi	Binnenwaartse
Gari	Steunbeenveeg
Koshi guruma	Heup rad
Koshi	Heup
Guruma	Rad of wiel
Kami-shiho-gatame	Bovenop 4 punten controle
Kami	Bovenop
Shiho	4 punten
Gatame	Controle
Yoko shiho gatame	Zijwaarts 4 punten controle
Yoko	Zijwaarts
Shiho	4 punten
Gatame	Controle
Kuzure kami shiho gatame	Variatie bovenop 4 punten controle
Kuzure	Variatie
Kami	Bovenop
Shiho	4 punten
Gatame	controle

Als men de partner werpt, de partner ophouden

Kumi kata = Vastnemen van de judogi (judopak)

## **2 STREEPJES ORANJE :**

Al het voorgaande kennen.

<b>Tsuri komi goshi</b>	<b>Opheffen binnen heupworp</b>
Tsuri	Opheffen
Komi	Binnen
Goshi	Heupworp
<b>Okuri ashi barai</b>	<b>Beide benen steunbeenvegen</b>
Okuri	Beide
Ashi	Been
Barai	Steunbeenveeg
<b>Tate shiho gatame</b>	<b>Verticaal 4 punten controle</b>
Tate	Verticaal
Shiho	4 punten
Gatame	Controle
<b>Kuzure tate shiho gatame</b>	<b>Variatie verticaal 4 punten controle</b>
Kuzure	Variatie
Tate	Verticaal
Shiho	4 punten
Gatame	controle

## **ORANJE BAND :**

Al het voorgaande kennen.

Valbreken : met en over partner

Nage Waza : Rechtstaande werptechniek

<b>Tai otoshi</b>	<b>Lichaam laten vallen</b>
Tai	Lichaam
Otoshi	Laten vallen
<b>Barai goshi</b>	<b>Steunbeenveeg heupworp</b>
Barai	Steunbeenveeg
Goshi	Heupworp

Uchi mata	Binnenwaarts dij
Uchi	Binnenwaarts
Mata	Dij

Bevrijding uit alle houdgrepen

Shiai = punten

Koka      yuko      waza-ari      ippon

Straffen : 3x Shido      hansokumake

**BIJ WEDSTRIJDEN DRAAGT DE EERST  
AFGEROEPENE DE RODE GORDEL.**

## **1 STREEPJE GROEN**

Alle vormen van valbreken links en rechts

Nage waza – rechtstaande werptechniek

Ko soto gake	Klein buitenwaarts haken
Ko	Klein
Soto	Buitenwaarts
Gake	Haken
O tsuri goshi	Groot opheffen heup
O	Groot
Tsuri	Opheffen
Goshi	Heup
Ko tsuri goshi	Klein opheffen heup
Ko	Klein
Tsuri	Opheffen

Goshi	heup
-------	------

## **2 STREEPJES GROEN :**

Nage waza : rechtstaande werptechniek + al het voorgaande van geel en oranje links en rechts

Ashi guruma	Been rad
Ashi	Been
Guruma	Rad
Hane goshi	Vleugel heup
Hane	Vleugel
Goshi	Heup

OSAE KOMI WAZA =  
HOUDGREEP TEGEN/BINNEN TECHNIEK

Al het voorgaande van geel als van oranje, zowel links als rechts

HANTEI =  
BESLISSING SCHEIDSRECHTERS

Voorgaande ingangstechnieken

4 ingangstechnieken met UKE in vierpunt

## **GROENE BAND :**

AL HET VOORGAANDE GOED KENNEN;

<b>Harai tsuru komi goshi</b>	<b>Vegen opheffen binnen heup</b>
Harai	Vegen
Tsuru	Optillen
Komi	Binnen
Goshi	Heup
<b>Kata guruma</b>	<b>Schouder rad</b>
Kata	Schouder
Guruma	rad

# SUCCES !