

Judoprogramma

Judoclub Fudoshin Zoersel



Programma examen

Toekenning van de gordels : voor de jongeren zal er met streepjes en blokjes gewerk worden.

		<u>Miniemen</u>	<u>kadet.</u>	<u>B.j.en seniors.</u>
Voor de gele gordel	7 jaar.	75 lessen	45 lessen	25 lessen
Oranje gordel	9 jaar.	100 lessen	60 lessen	32 lessen
Groene gordel	11 jaar.	125 lessen	75 lessen	40 lessen
Blauwe gordel	13 jaar.		105 lessen	48 lessen
Bruine gordel	15 jaar.		120 lessen	64 lessen

Het jaar dat hij /zij 16 jaar wordt, kan hij /zij deelnemen aan de wedstrijd (tsukinami – shiai) om punten te behalen voor een dan-graad.

Voor het examen van de kyu's moet men het volledige programma kennen, basis technieken, variatie's, aanval en verdediging.

Gele gordel 5de kyu examen Min. 3 maanden wit blijven aan 2 trainingen / week.

Ukemi's (Valbreken)

Uchiro ukemi	Achterwaarts vallen
Migi yoko ukemi	Rechts zijwaarts vallen
Hidari yoko ukemi	Links zijwaarts vallen
Migi zempo kaiten	Rechts koprol
Hidari zempo kaiten	Links koprol

ALLERLEI : persoonlijke hygiëne, respect en veiligheid voor anderen.

Geschiedenis : stichter van het judo is "JIGORO KANO" geboren in 1860 en gestorven in 1938 enz.

Zarei	Geknielde groet
Ritsu rei	Staande groet
Tori	Uitvoerder
Uke	Die ondergaat
Shisei	Houding
Kumi kata	Vasthouden of nemen van judogi
Shin tai / Tai sabaki	Draaiende verplaatsing
Ukemi	Valtechniek
Tsukuri	Vorbereiding
Kuzushi	Uit evenwicht brengen
Dojo	Oefenzaal
Kake	Worp
Shizentai	Judohouding
Obi	Gordel

-14 jaar: NAGE WAZA: Koshi-guruma

KATAME WAZA: Kuzure-kesa-gatame

O-soto-gari

Kami-shiho-gatame

+ 14 jaar vervolg van de gele gordel.

NAGE WAZA:

Koshi-guruma

O-soto-gari

Uki-goshi

O-uchi-gari

KATAME WAZA:

Kuzure-kesa-gatame

Kami-shiho-gatame

Yoko-shiho-gatame

Tate-shiho-gatame

-14 jaar : 1 streepje oranje:

Ook al het voorgaande.

Uitvoeren van de groet: Ritsu-rei (staande groet)

Za-rei (geknieelde groet)

Kumi-kata (elkaar vastnemen)

NAGE WAZA : Uki-goshi

O-uchi-gari

KATAME WAZA : Yoko-shiho-gatame

Tate-shiho-gatame

-14 jaar : half oranje:

Shisei (houding) : shizen-tai migi-shizen-tai hidari-shizen-tai

Jigo-tai migi-jigo-tai hidari-jigo-tai

NAGE WAZA : Morote seoi nage

Ippon-seoi-nage

Eri-seoi-nage (rechterrevers vastnemen met de vingers naar binnen)

KATAME WAZA : Hon-kesa-gatame.

Algemeen : verplaatsing in (ayumi-ashi) (tsugi-ashi).

Wedstrijdregels : elementaire vormen om te kampen.

Ceremonie in begin en op het einde van de wedstrijd.

NAGE WAZA :

Hiza-guruma

Seoi-nage (ippon, morote en eri).

O-goshi

Schakelen van worp naar worp en van worp naar houdgreep.

KATAME WAZA :

Hon-kesa-gatame

Kuzure-kami-shiho-gatame

Uchiro-kesa-gatame

Bevrijden uit houdgreep van wit en geel.

Schakelen van houdgreep naar houdgreep.

Aanval op grond : uke op 4 punten, 2 vormen met tori voor uke.

Aanval op grond : uke op de rug, 2 vormen met tori tussen de benen.

GROENE GORDEL, 3^{de} kyu. Min. 6 maanden aan 2 trainingen/week.

Algemeen: de gebaren van de scheidsrechter.

Trainingsvormen: tandoku-renshu, uchi-komi, randori.

NAGE WAZA: (L + R)

Harai-goshi

Sasae-tsuri-komi-ashi

Ko-soto-gari

Tsuri-komi-goshi

KATAME WAZA:

Bevrijden uit houdgrepen.

Houdgrepen schakelen.

Kata-gatame

Makura-kesa-gatame

Verdediging : tori op de rug, uke tussen de benen. (2 vormen)

tori in 4 punt, uke aan de zijde van tori. (2 vormen)

+ 14 jaar moet men kennis hebben van volgende technieken en de nage-no-kata.

Kennis van : nami-juji-jime, (basis)

gyaku-juji-jime ""

kata-juji-jime ""

ude-garami ""

Juji-gatame ""

NAGE –NO-KATA : uki-otoshi, ippon-seoi-nage, kata-guruma.

Algemeen : trainen van sotei-renshu, yaku-soku-geiko en kakari-geiko.

Tai-sabaki : in nage waza.

NAGE WAZA :

Schakelen van worpen.

Overnemen van worpen.

Tai-otoshi

Okuri-ashi-barai

Uchi-mata

Ko-uchi-gari

KATAME WAZA :

Bevrijden uit houdgrepen.

Schakelen van houdgrepen.

Aanval op grond : uke op de rug, tori tussen de benen van uke. (3 vormen)

"" "" uke 4 punt, tori aan de zijde van uke. (3 vormen)

"" "" uke 4 punt, tori aan het hoofd van tori. ((3 vormen)

Hadaka-jime (+ 1 variant)

Okuri-eri-jime ""

Kata-ha-jime ""

Ude-garami ""

Juji-gatame ""

Ude-gatame ""

Hiza-gatame ""

Waki-gatame ""

NAGE NO KATA : uki-otoshi, ippon-seoi-nage, kata-guruma.

Uki-goshi, harai-goshi, tsuru-komi-goshi.

Algemeen : kennis van het wedstrijdreglement.

NAGE WAZA :

De-ashi-barai

Hane-goshi

Uki-goshi

Kata-guruma

KATAME WAZA :

Bevrijding uit verschillende hougrepen.

Aanval op de grond. (4 vormen)

Verdediging op de grond. (4 vormen)

Sankaku-jime (2 varianten)

Kata-te-jime ''' '''

Ryote-jime ''' '''

Sankaku-gatame ''' '''

Hara-gatame ''' '''

Ashi-gatame ''' '''

NAGE NO KATA : uki-otoshi, ippon-seoi-nage, kata-guruma.

uki-goshi, harai-goshi, tsuri-komi-goshi.

Okuri-ashi-barai, sasae-tsuri-komi-ashi, uchi-mata.

Proficiat voor uw inzet !

SUCCESS !

