



Fudoshin Zoersel
Kapelstraat 11
2980 Zoersel

Judoprogramma

Versie: 14 augustus 2016

Voorwoord

Beste Fudoshinleden,

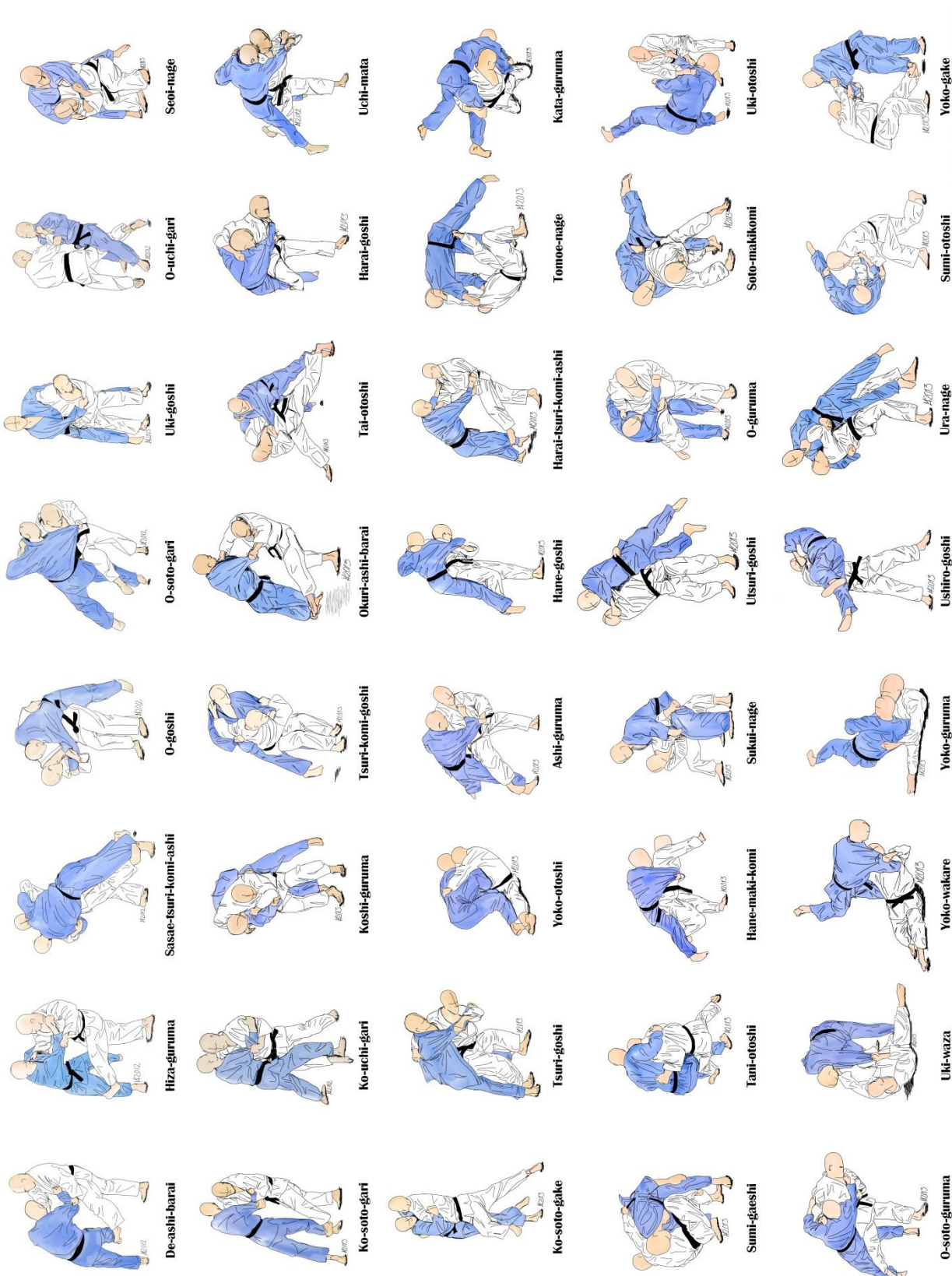
Onze judoclub bestaat al meer dan veertig jaar en is in die tijd gegroeid van een éénmanszaak naar een bruisende familiezaak. Een figuurlijke familie van vrijwilligers die er voor zorgen dat jongeren kennis maken met judo maar waar ook echte judoka's worden gevormd. Je leert meer dan alleen een sport, je leert respectvol met elkaar om te gaan in de rijke tradities van de budofilosofie. Je bouwt actief je persoonlijkheid op tot een zelfzeker mens die graag met anderen samen werkt.

Samenwerken is het sleutelwoord van onze judoclub. Onbezoldigd maar zeer gemotiveerd werken onze bestuurders, trainers, ouders en vrijwilligers samen om de vele , sportieve en ludieke maar ook dojo-onderhoudende activiteiten te organiseren. Ook dit document is één van de resultaten van samenwerken. We hopen hiermee jullie een houvast te geven in de leerstof die jullie moeten kennen voor iedere graadverhoging. Omdat de stof van bovenuit regelmatig verandert, willen we hier ook een levend document van maken. Let daarom ook op de editiedatum vooraan.

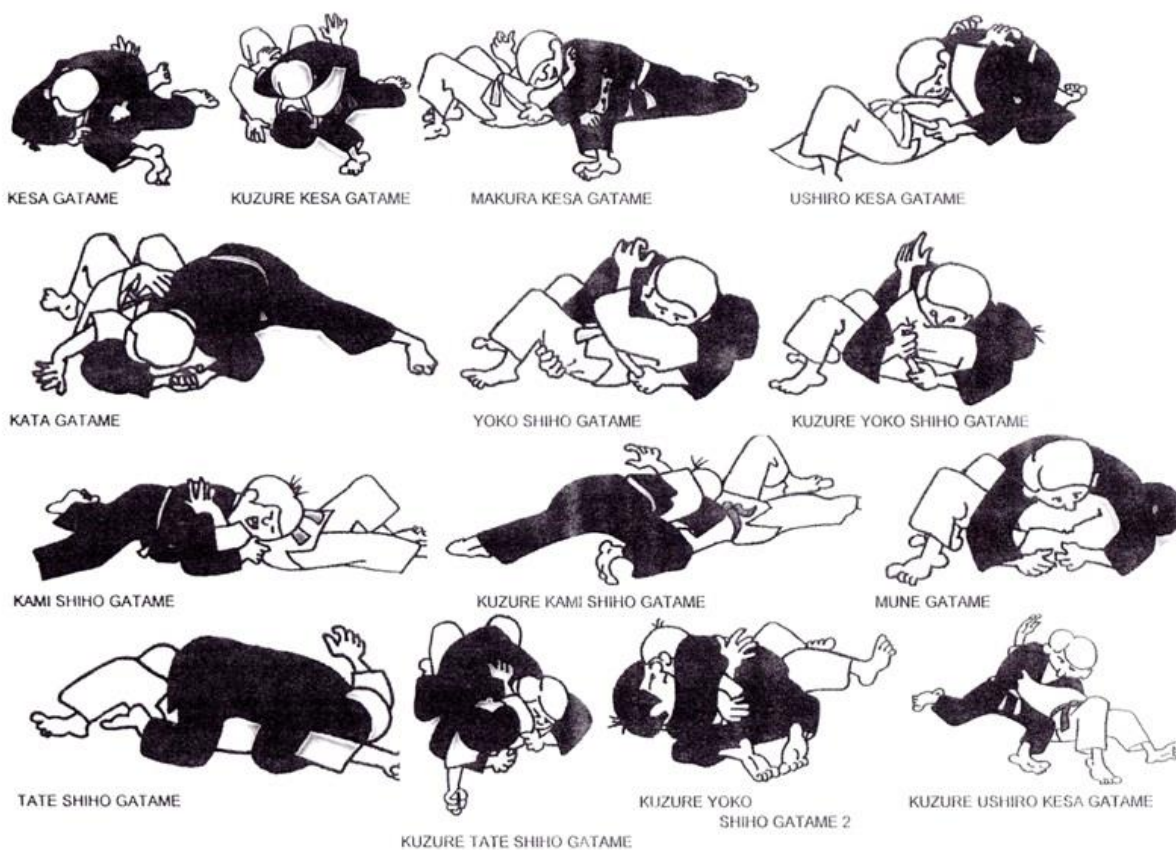
Veel succes en denk eraan: Jita Kyoei en Seryoku Zenio.

Het bestuur

Overzicht Goyko-no-waza



Katame-waza

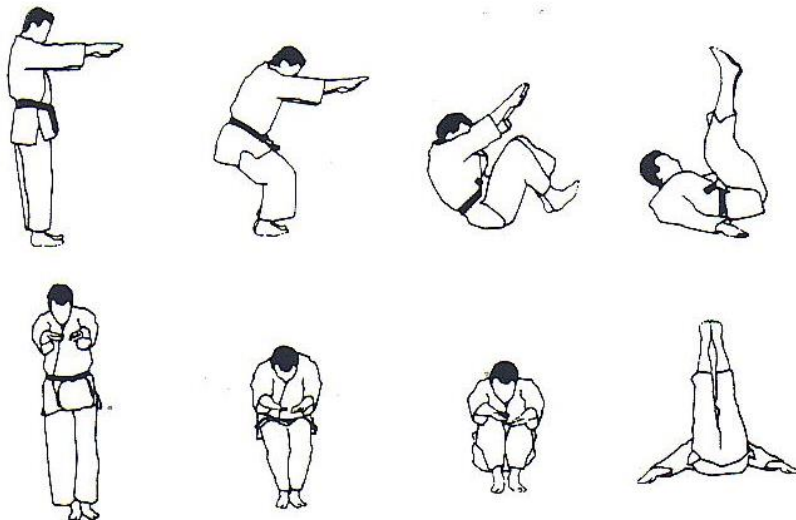


Opmerking: op bovenstaande tekening staan nog enkele houdgrepen die nu samengenomen worden met de basishoudgreep.

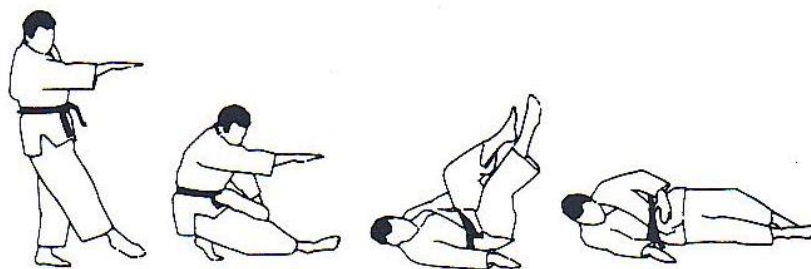
Geel (5^{de} kyu)

Ukemi's (valbreken)

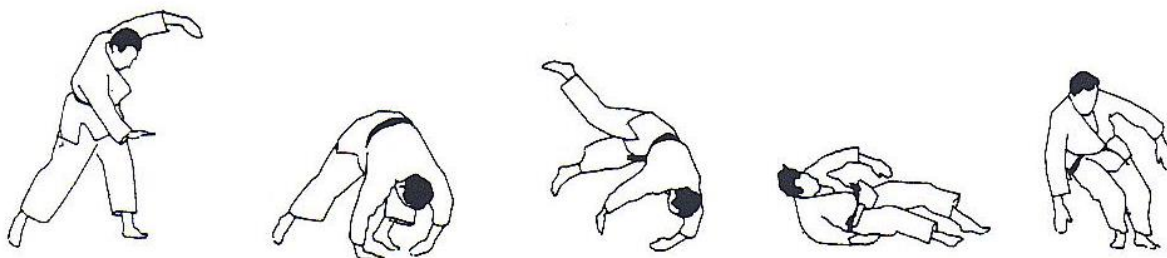
- USHIRO UKEMI : achterwaarts vallen



- MIGI YOKO UKEMI : rechts zijwaarts vallen
- HIDARI YOKO UKEMI : links zijwaarts vallen



- MIGI ZEMPO KAITEN : rechts voorwaartse koprol
- HIDARI ZEMPO KAITEN : links voorwaartse koprol



Voornaamste punten bij het valbreken:

- Hoofd steeds op de borst houden
- Nooit naar de mat pakken
- Niet op de ellebogen vallen
- Steeds een soepele rolbeweging maken
- Geen schrik hebben voor de val oefening

Woordjes:

Hajime	begin, start
Mate	stoppen en onmiddellijk zwijgen
Zarei	geknield groeten
Ritsu rei	rechtstaand groeten
Dojo	oefenzaal
Obi	gordel
Judogi	judopak
Soremade	einde training, einde wedstrijd
Tori	uitvoerder
Uke	hij die ondergaat
Ukemi	valtechniek
Shizei	houding
Shin tai / tai sabaki	draaiende verplaatsing
Shizentai	judohouding
Kyoshi	halve kniestand
Aomuke	ruglig
Kesa	Flank
Shiho	Vierpunts, bovenop
Fudoshin	Onverstoorbaarheid in onvoorziene omstandigheden

De worp bestaat uit 4 fases:

Kumi kata: vasthouden of vastnemen van de judogi

Tsukuri: voorbereiding

Kuzushi: uit evenwicht brengen. 8 manieren om de partner uit evenwicht te brengen.

Kake: worp

Tellen

Een	Ichi
Twee	Ni
Drie	San
Vier	Yon
Vijf	Go
Zes	Roku
Zeven	Shichi
Acht	Hachi
Negen	Ku
Tien	Ju

Geschiedenis:

Stichter van het judo is **Jigoro Kano**, geboren in 1860 en gestorven in 1938.

Grondbeginselen van judo:

- Doel van judo: **jita kioei**: voorspoed en algemeen welzijn
- Door: **Seiryoku zen'yo**: maximum doeltreffendheid met minimum inspanning

Allerlei:

Persoonlijke hygiëne, nette kledij, respect en veiligheid voor anderen.

Volgorde van de gordels:

Wit, geel, oranje, groen, blauw, bruin, zwart

Worpen:

Koshi guruma



O soto gari



Uki goshi



O uchi gari

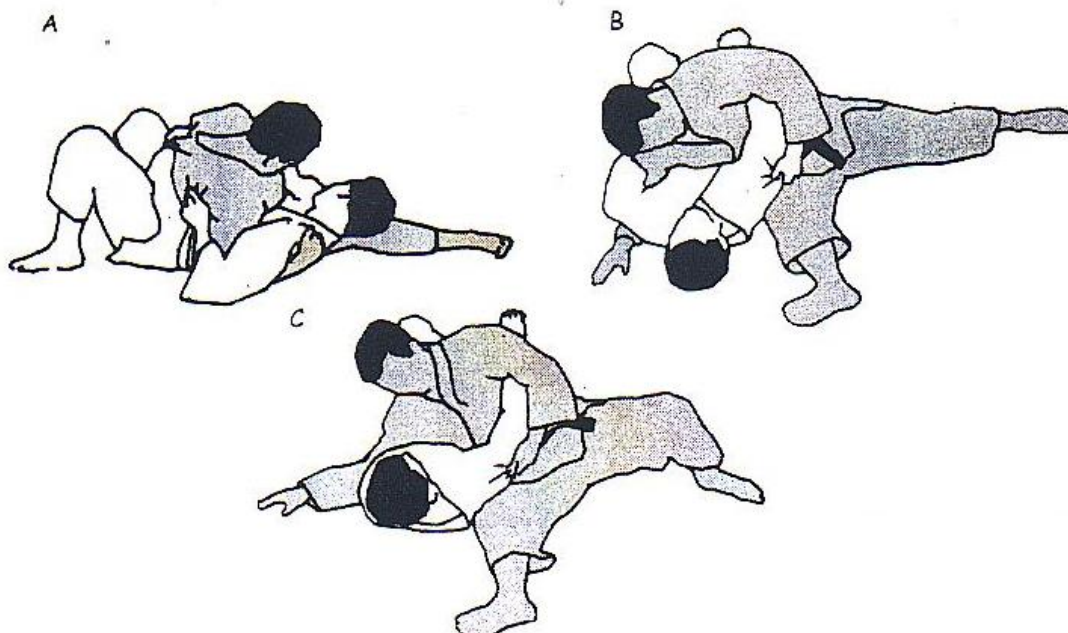


De ashi barai

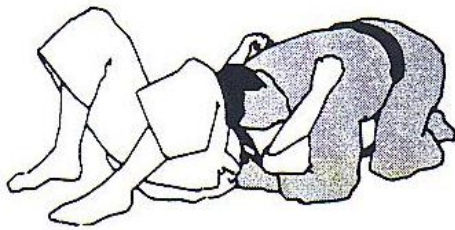


Houdgrepen:

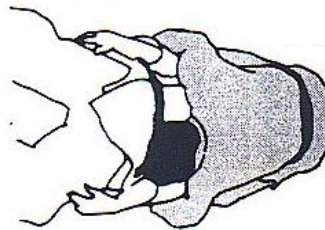
Kuzure kesa gatame



Kami shiho gatame

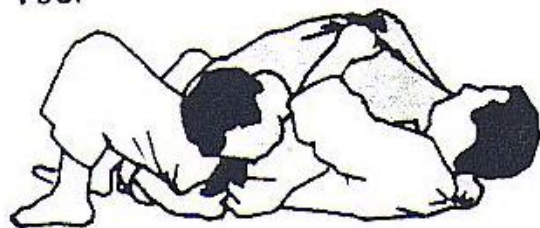


Detail

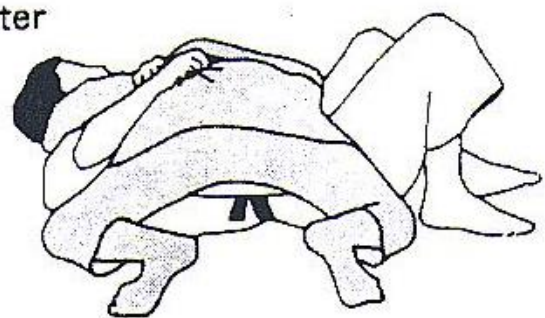


Yoko shiho gatame

Voor

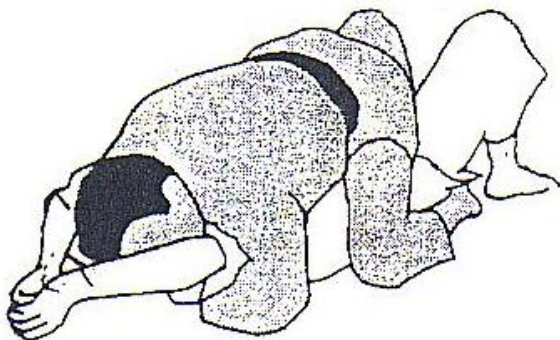


Achter



Tate shiho gatame

Detail van onderen gezien



Schakels

- Van worp naar houdgreep (bvb van o soto gari naar kuzure kesa gatame gaan)
- Van worp naar worp (bvb tori komt ippon seoi nage in. Uke verdedigt door door de benen te gaan. Tori gaat verder met ko uchi gari)

Situaties

- Aanval op grond: uke op de rug, tori staat voor de voeten

Uke in vierpuntensteun, tori naast uke met greep aan de ellebogen

- Verboden handelingen
- Veiligheid voor uke door opgeven
 - 2 x kort met hand of voet op tatami of partner klopje geven.
 - Mai ta roepen
- Veiligheid voor tori door loslaten

Exameneisen voor streepjes:

Één streepje: 2 twee worpen en twee houdgrepen naar keuze

Twee streepjes: alle worpen en houdgrepen

Volledige gordel: volledige programma

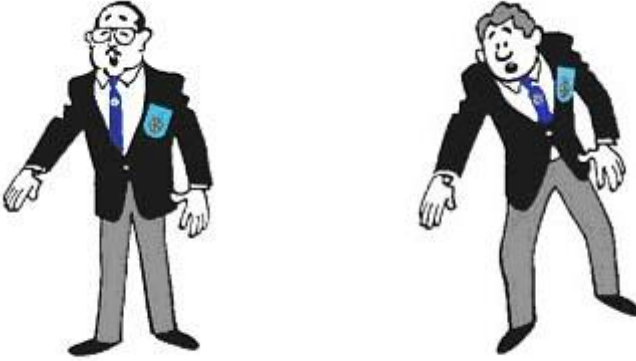
Oranje (4^{de} kyu)

Woordjes:

Ritsu rei	Staande groet
Zarei	Zittende groet
Kumi kata	Het vastnemen
Migi shizentai	Rechtse stand
Hidari shizentai	Linkse stand
Migi jigotai	Rechtse verdedigende houding
Hidari jigotai	Linkse verdedigende houding
Ayumi ashi	Manier van gaan waarbij de voeten mekaar voorbij steken
Tsugi ashi	Manier van gaan waarbij de voeten mekaar niet voorbijgaan

Ceremonie van het begin en einde van een wedstrijd

Gebaren van de scheidsrechter

		
IPPON	WAZA-ARI	WAZA-ARI-AWASETE-IPPON
Ippon: Einde wedstrijd, vol punt (10 punten)	Waza-ari: Einde wedstrijd, punt (7 punten)	Waza-ari awasete- ippon: 2x wazari = ippon, Einde wedstrijd
		
YUKO	OSAEKOMI	

Yuko: Gemiddeld punt, (5 punten)	Osae-komi: Houdgreep gaat in, 25 sec Bij Waza-ari score, 20 sec	
 SONO-MAMA⇔YOSHI  TOKETA  PENALTY		
Sono-mama: Korte onderbreking ne waza, Yoshi is doorgaan	Toketa: Houdgreep verbroken, GEEN MATE!!!	Straffen: Bij niet volgen van de regels krijg je een straf
 HAJIME⇔SORE-MADE  MATE  HIKWAKE		
Begin en einde wedstrijd Hajime = starten Sore-made = einde wedstrijd	Mate: Pauze, totdat er hajime wordt gezegd!	Hiki-wake: Gelijkspel, beide judoka's hebben dezelfde score.

Valtechnieken

Mae Ukemi



Worpen:

Ippon seoi nage



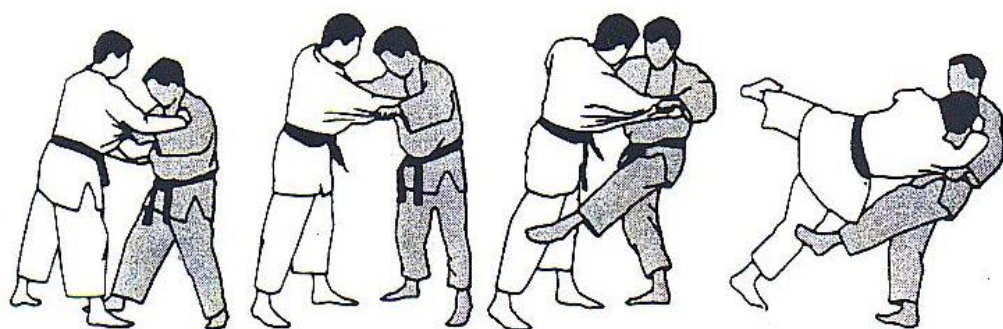
Seoi nage



Eri sei nage



Hiza guruma



O goshi



Ko uchi gari



Allerlei

Schakelen van worp naar worp

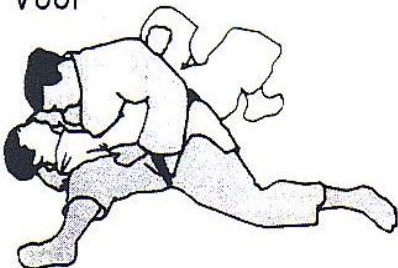
Schakelen van worp naar houdgreep

Linkse en rechtse uitvoering in eenvoudige verplaatsing

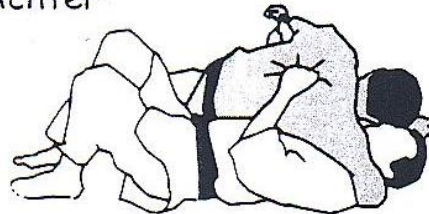
Houdgrepen:

kesa gatame

Voor

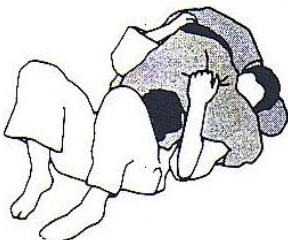


Achter

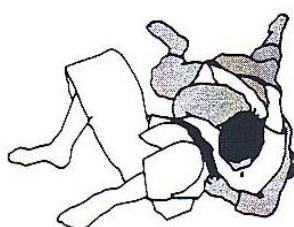


Kuzure kami shiho gatame

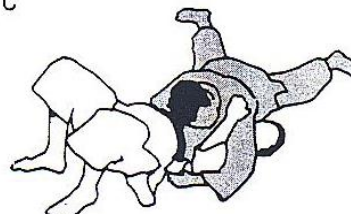
A



B



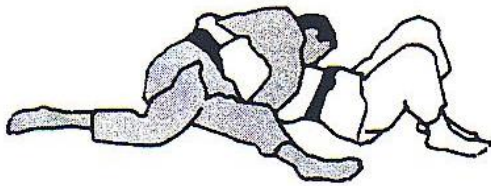
C



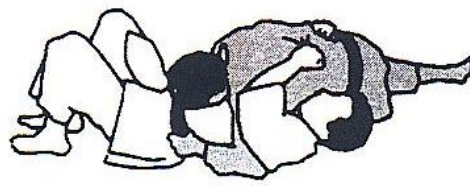
Opmerking bij tekening A: tori moet met zijn knie het hoofd van uke wegduwen. En dus niet het hoofd op zijn been leggen.

Ushiro kesa gatame

Voor



Achter



Allerlei

Schakelen van houdgreep naar houdgreep

Bevrijding uit houdgrepen van geel

- Kuzure kesa gatame
- Kami shiho gatame

Aanval op grond:

Uke in 4-puntssteun en tori voor uke (2 vormen)

Uke op rug met tori tussen de benen (2 vormen)

Uke op buik (2 vormen)

uke op de rug, tori staat voor de voeten (2 vormen)

Uke in vierpuntensteun, tori naast uke met greep aan de ellebogen (2 vormen)

Verdediging op grond

Tori op rug, uke tussen de benen (2 vormen)

Exameneisen voor streepjes:

Één streepje: vorige gordel + 2 twee worpen en twee houdgrepen naar keuze van het programma van oranje

Twee streepjes: : vorige gordel + alle worpen en houdgrepen van het programma van oranje

Volledige gordel: volledige programma tot en met oranje

Groen (3^{de} kyu)

Worpen:

Harai goshi



Ko soto gari



Ko soto gake



Sasae tsuri komi ashi

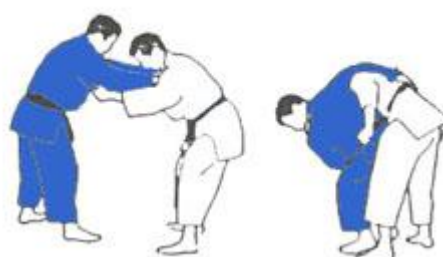


Tsuri komi goshi

Ko-Tsuri-Goshi



O-Tsuri-Goshi



Tomoe Nage



Sume geashi



Schakelen van worp naar worp

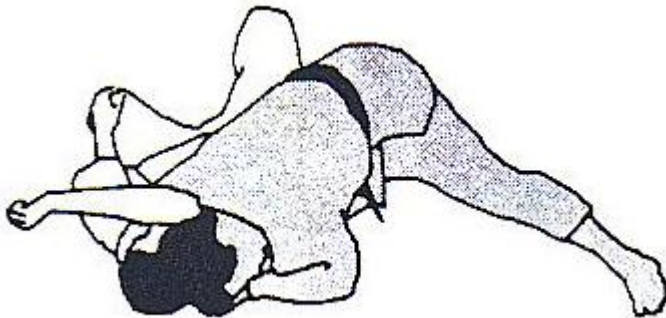
Schakelen van worp naar houdgreep

Worpen van de vorige graden links en rechts uitvoeren in randori-verplaatsing

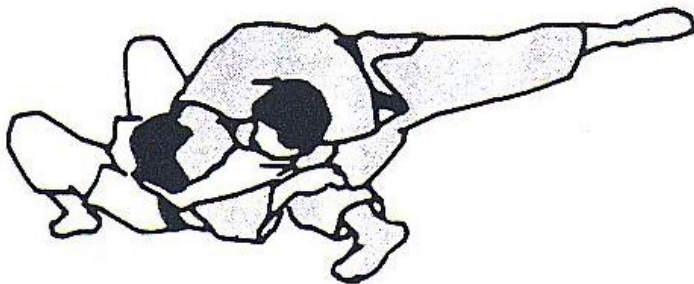
Tandoku-rensu:	Oefenen zonder partner
Uchi komi:	Snel en herhaald inkomen zonder te werpen
Randori:	Wedstrijd

Houdgrepen:

Kata gatame



Makura kesa gatame



Schakelen van houdgreep naar houdgreep

Houdgrepen van geel en oranje links en rechts uitvoeren

Bevrijding uit alle houdgrepen

Aanval op grond:

Uke in 4-puntssteun en tori voor uke (3 vormen)

Uke op rug met tori tussen de benen (3 vormen)

Uke op buik (3 vormen)

uke op de rug, tori staat voor de voeten (3 vormen)

Uke in vierpuntensteun, tori naast uke met greep aan de ellebogen (3 vormen)

Verdediging op grond

Tori op rug, uke tussen de benen (3 vormen)

Exameneisen voor streepjes:

Één streepje: vorige gordel + 2 twee worpen en twee houdgrepen naar keuze van het programma van groen

Twee streepjes: : vorige gordel + alle worpen en houdgrepen van het programma van groen

Volledige gordel: volledige programma tot en met groen

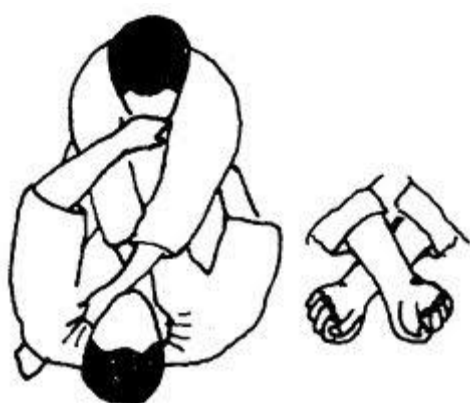
Extra voor de +14 jarigen

Wurgingen basis:

Nami-juji- jime



Gyaku-juji-jime

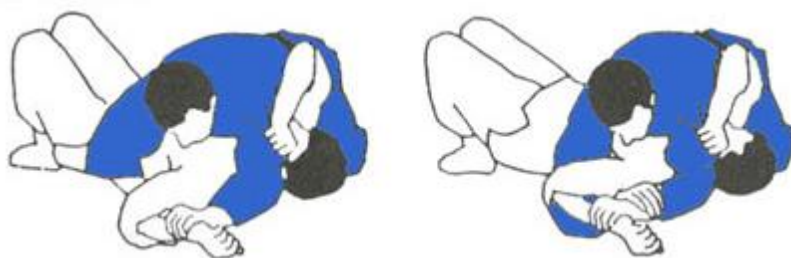


Kata-juji-jime



Klemmen basis:

Ude garami



Juji gatame



Blauw (2^{de} kyu)

Worpen:

Tai-otoshi



Okuri ashi barai



Uchi mata



Harai tsuru komi ashi



Tani otoshi



Hane maki komi



Suki nage



Utsuri goshi



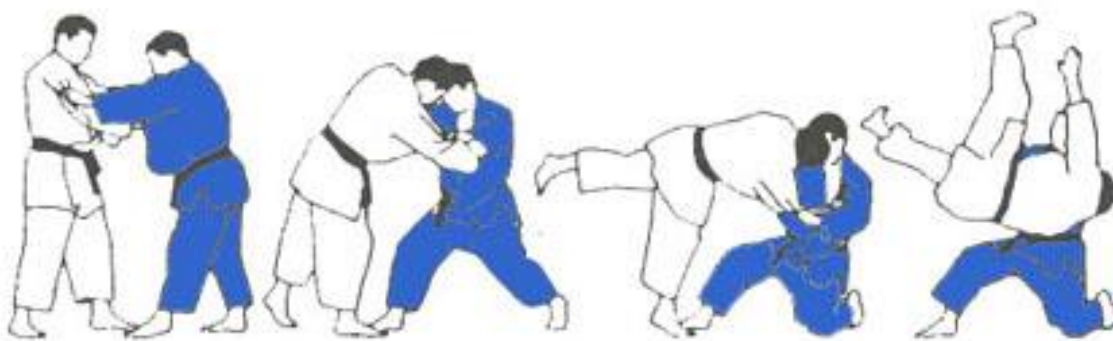
O guruma



Soto maki komi



Uki otoshi



Sode seoi nage



Sode tsuri komi goshi



Osoto otoshi



Ashi guruma



Morote gari



Schakelen van worp naar worp

Schakelen van worp naar houdgreep

Overnames van worpen

Worpen van de vorige graden links en rechts uitvoeren in randori-verplaatsing

Yakusoku-geiko: Oefengevecht

Kakari-geiko: Zelfde tori valt altijd aan en zelfde uke weert altijd af

Sotai-rensyu: Studie van de techniek, met een partner

Houdgrepen:

Schakelen van houdgreep naar houdgreep

Aanval op grond:

Uke in 4-puntssteun en tori voor uke (3 vormen)

Uke op rug met tori tussen de benen (3 vormen)

Uke op buik (3 vormen)

uke op de rug, tori staat voor de voeten (3 vormen)

Uke in vierpuntensteun, tori naast uke (3 vormen)

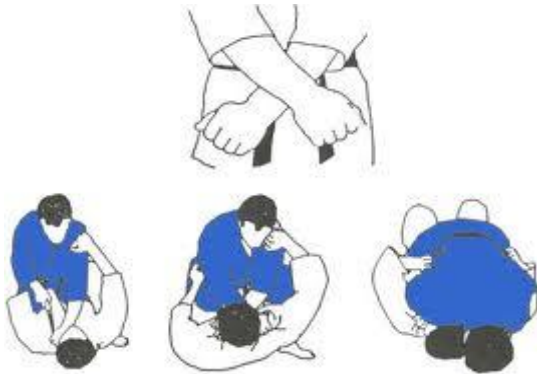
Verdediging op grond

Tori op rug, uke tussen de benen (3 vormen)

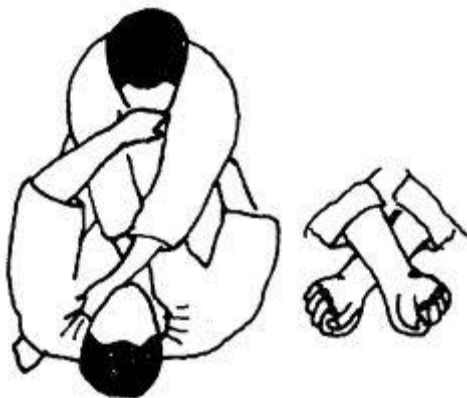
Tori in 4-puntssteun, uke aan de zijde van tori (3 vormen)

Wurgingen basis: (+ 2 toepassingen + 1 variatie)

Nami-juji-jime



Gyaku-juji-jime



Kata-juji-jime



Hadaka jime



Okuri eri jime



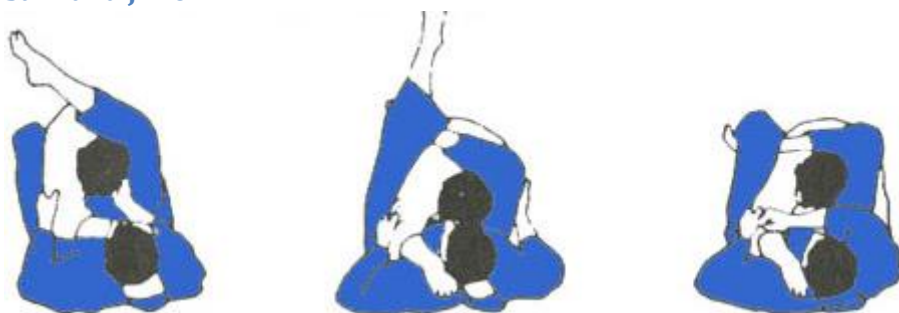
Kataha jime



Katate jime



Sankaku jime



Klemmen basis: (+1 toepassingen + 1 variant)

Ude garami



Juji gatame



Ude gatame



Hiza gatame



Waki gatame

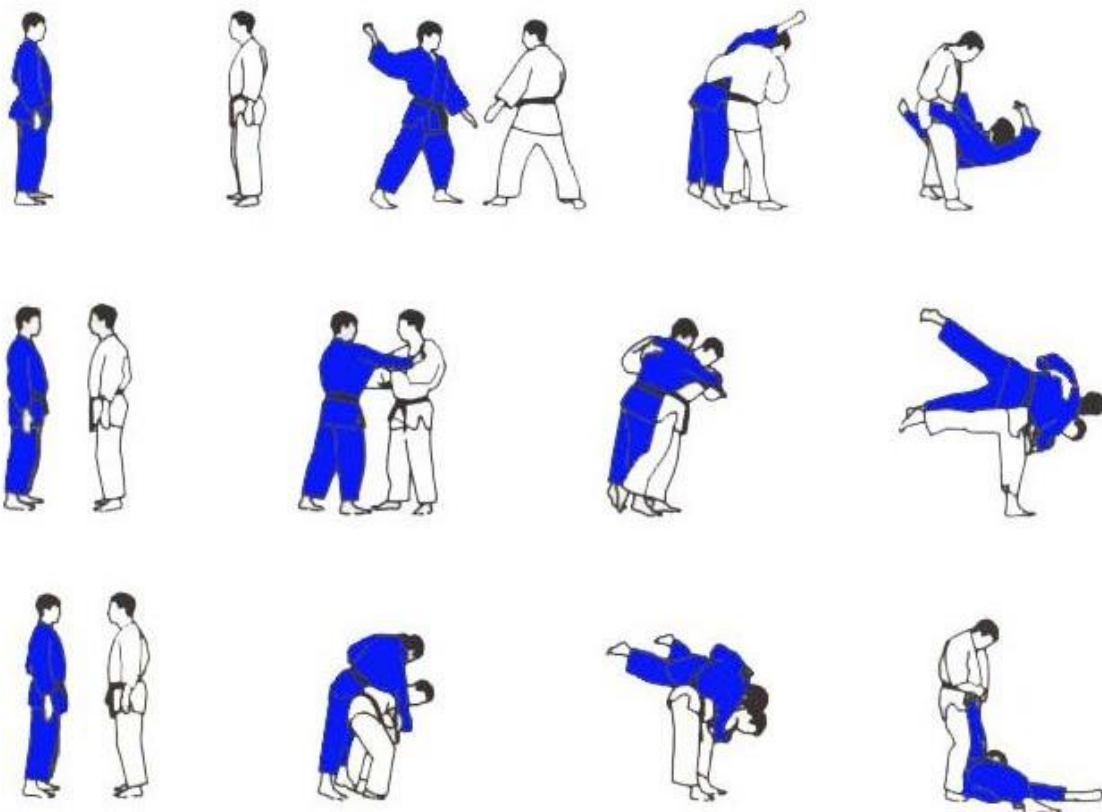


Ashi gatame



Nage no kata:

Koshi waza: uki goshi - harai goshi - tsuri komi goshi



Ashi waza: okuri ashi barai - sasei tsuri komi ashi - uchi mata



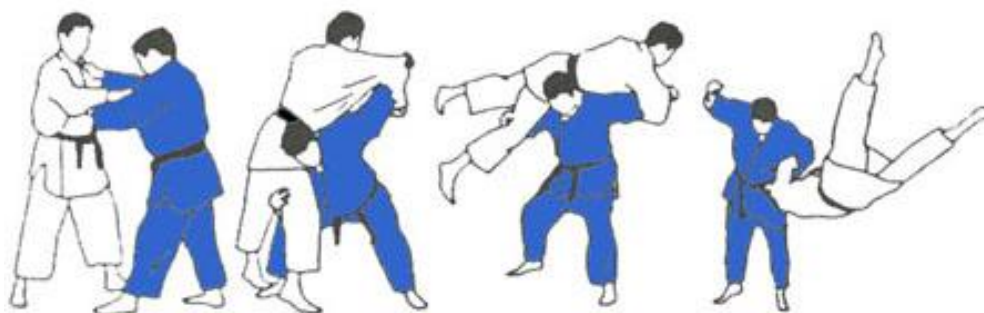
Bruin (1ste kyu)

Worpen

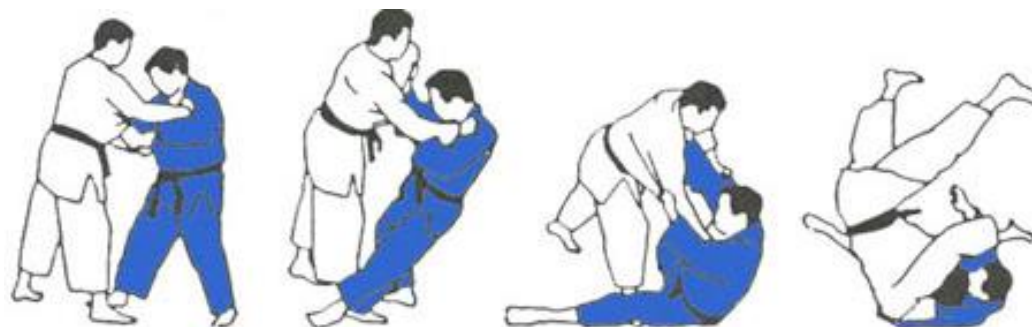
Hane goshi



Kata guruma



Yoko otoshi



Uki waza



O soto guruma



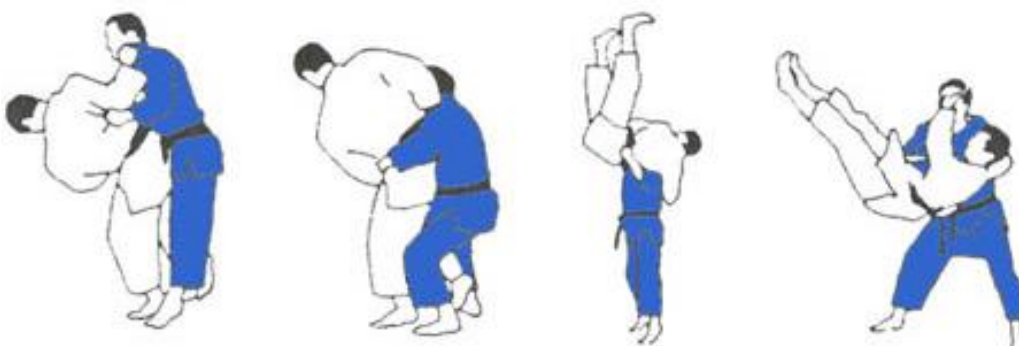
Yoko wakare



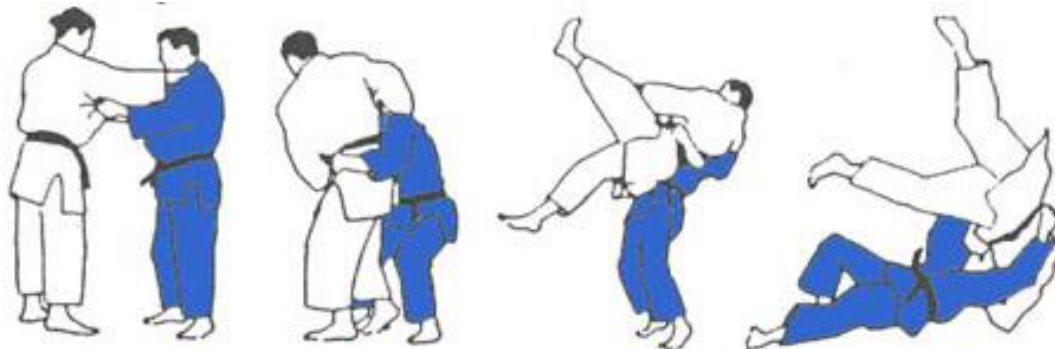
Yoko guruma



Ushiro goshi



Ura nage



Sumi otoshi



Yoko gake



Seoi otoshi

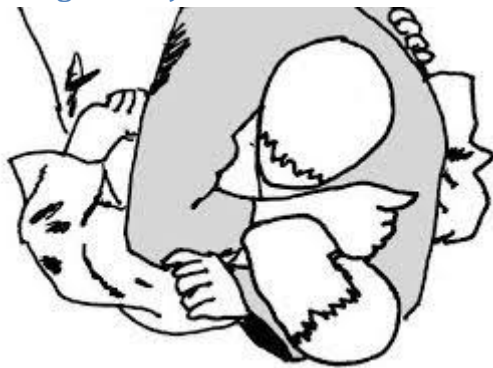


Wurgingen basis: (+ 2 toepassingen + 2 variant)

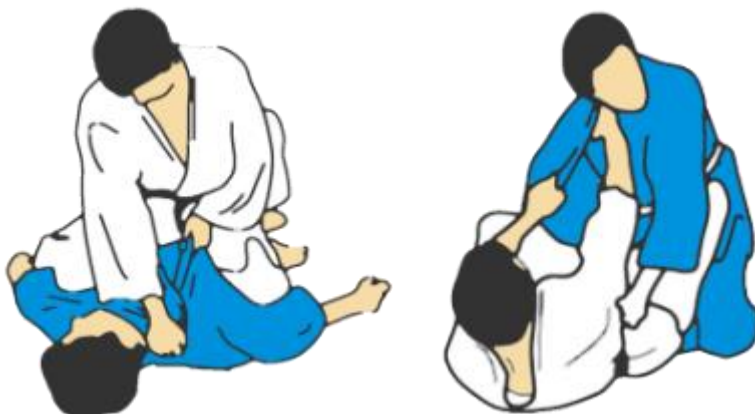
Morote jime



Sode guruma jime



Tsukomi jime

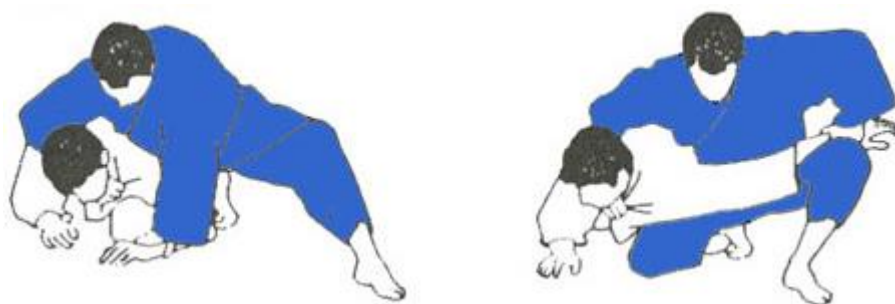


Riote jime



Klemmen basis: (+1 toepassingen + 1 variant)

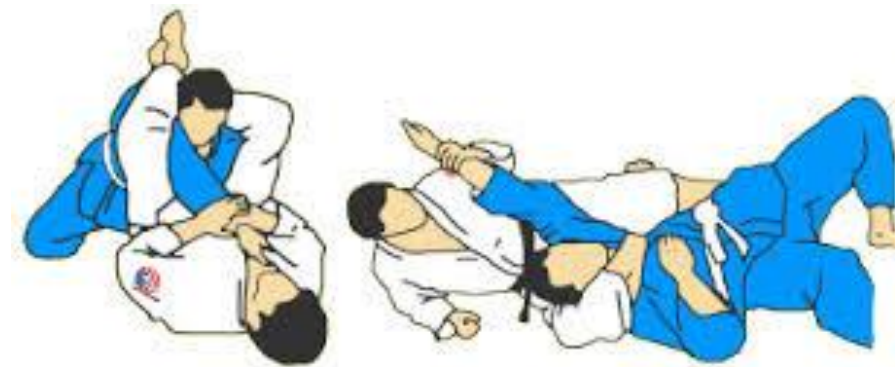
Hara gatame



Te gatame

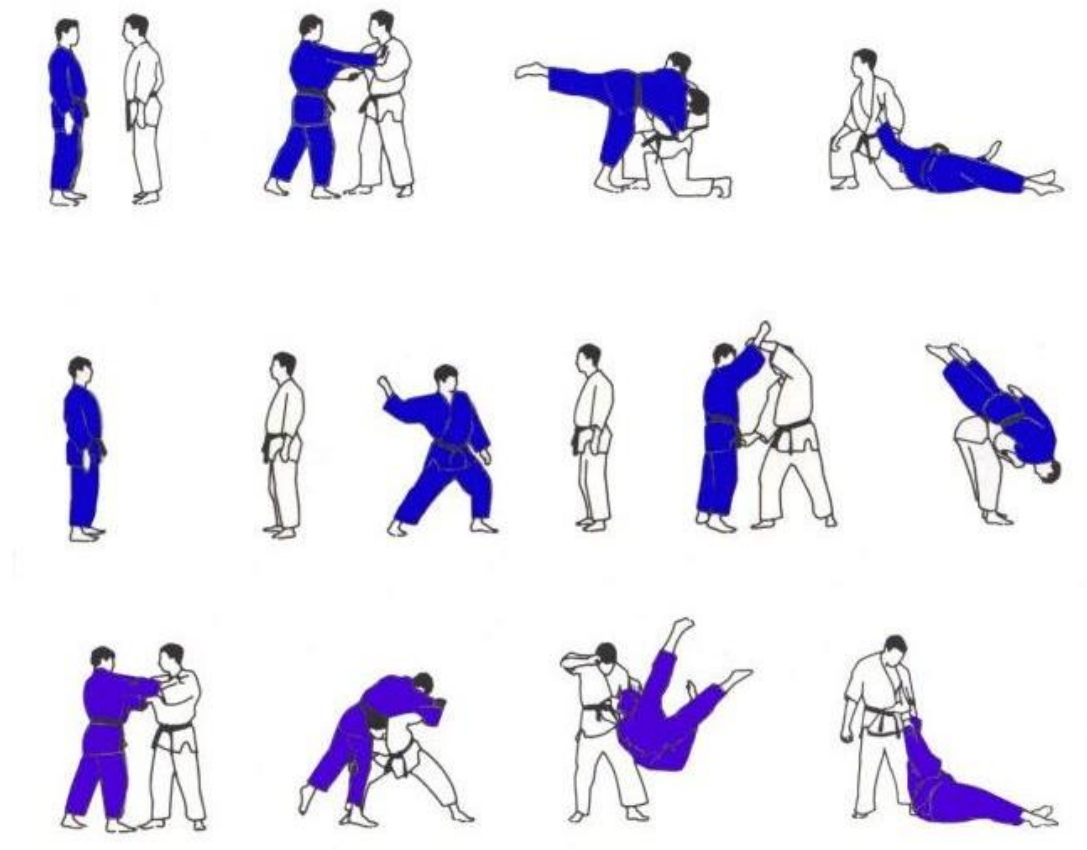


Sankaku gatame

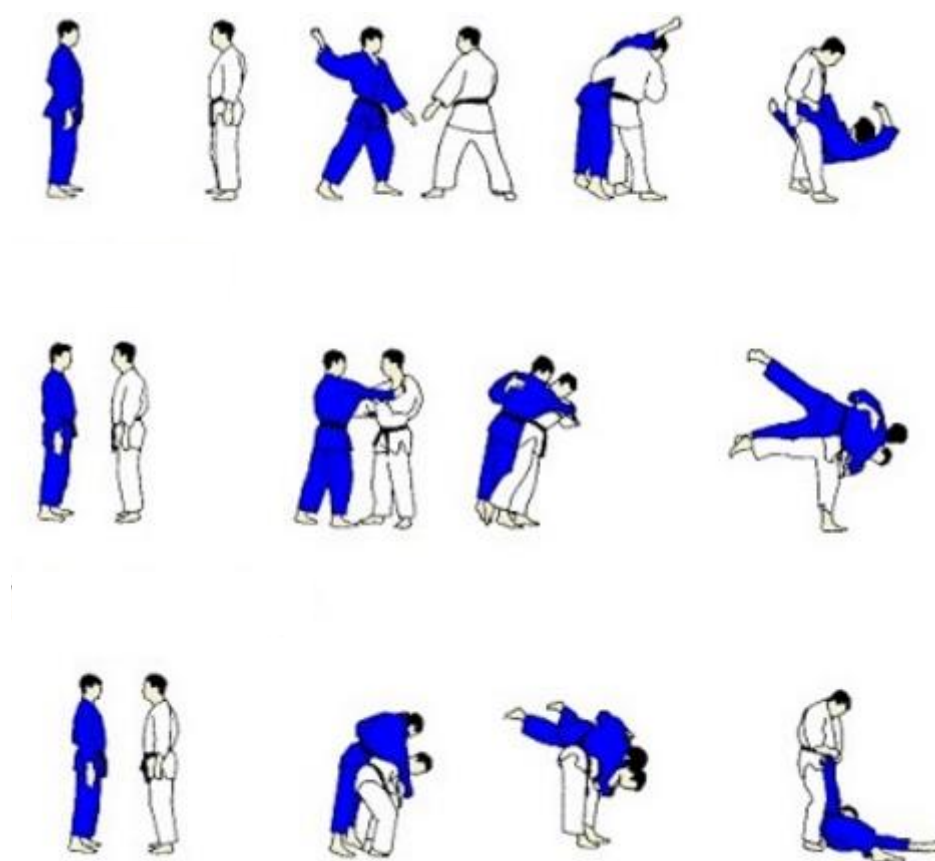


Nage no kata

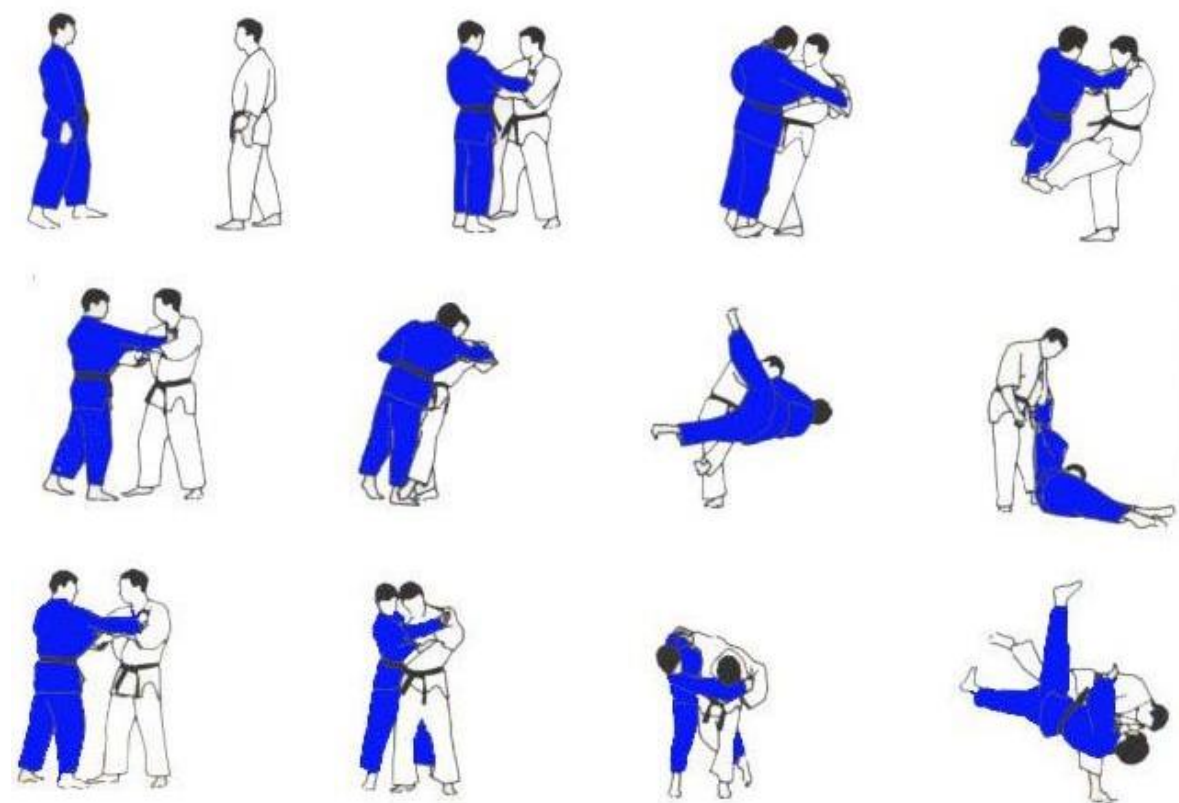
Te waza: uki otoshi - ippon seoi nage - kata guruma



Koshi waza: uke goshi – harai goshi – tsuri komi goshi



Ashi waza: okuri ashi barai - sasei tsuri komi ashi - uchi mata



Ma sutemi waza: tomoe nage – ura nage – sumi geashi



Yoko sutemi waza: yoko gake – yoko guruma – uki waza



Japans	Nederlands
Ashi	Been, voet
Barai, harai	Vegen
De	Vooruitkomende
Eri	Kraag
Gake	Haken
Garami	Oprollen
Gari	Maaien
Gatame	Controle houden
Gesa	Flank, zijkant
Goshi	Heup
Guruma	Rad
Gyaku	Omgekeerd
Hadaka	Vrij, naakt
Hadjime	Begin
Hane	Vleugel
Hara	Buik
Harai (=barai)	vegen
Hidari	Links
Hiza	Knie
Hon	Basis
Ippon	1 punt, 1 zijde
Jime	Verwurgten
Judo	De zachte weg, de makkelijke manier
Juji	Gekruist
Kami	Boven, hoog
Kata	Schouder, één kant, vorm, type
Kataha	Vleugel
Katate	Één hand
Kesa	Flank, zijkant
Ko	Klein
Komi	Liften, optillen
Koshi, goshi	Heup
Kumi kata	Manier van vastpakken
Kuzure	Variatie
Kuzushi	8 manieren om uit evenwicht te brengen
Mae	Voorwaarts
Mae ukemi	Plankval
Maki	Rollen, inrollen, draaien
Makura	Hoofdkussen
Mata	Dij
Matté	Stop
Migi	Rechts

Morote	Met beide handen
Nage	Werpen
Nage - no - kata	Werpen naar vorm
Nami	Normaal, gewoon
Ne waza	Grondtechnieken
O	Groot
Okuri	Beide
Otoshi	Vallen, laten vallen
Randori	Oefengevecht zonder punten
Riote	Twee handen
Sankaku	Driehoek
Sasae	Steunen, tegenhouden, blokkeren
Seoi	Schouder, rug
Shiho	Vier punten
Sode	Mouw
Soto	Buitenwaarts
Sukui	Lepel, scheppen
Tai	Lichaam
Tani	Vallei, dal
Tate	Van boven
Te	Hand
Te waza	Handtechniek
Tomoe	Boog, boogvormig
Tori	Uitvoerder
Tsukomi	Duwen
Tsuri	Trekken
Tsuri komi	Trekken en opheffen
Uchi	Binnenwaarts
Ude	Arm
Uke	Hij die de techniek ondergaat
Ukemi	Vallen
Uki	Drijvend, voortduwend
Ura	Rug
Ushiro	Achterwaarts
Utsuri	Wisselen
Wakare	Rukken, trekken
Waki	Oksel
Yoko	Zijwaarts
Zempo kaiten	Koprol