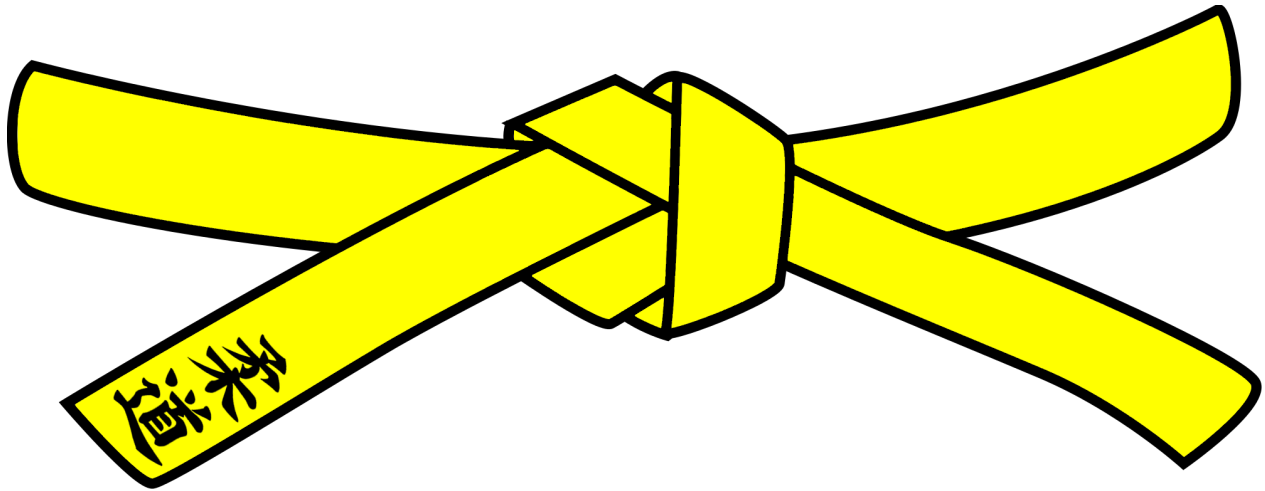


EXAMEN LEERSTOF – GEEL



Basis voorwaarden

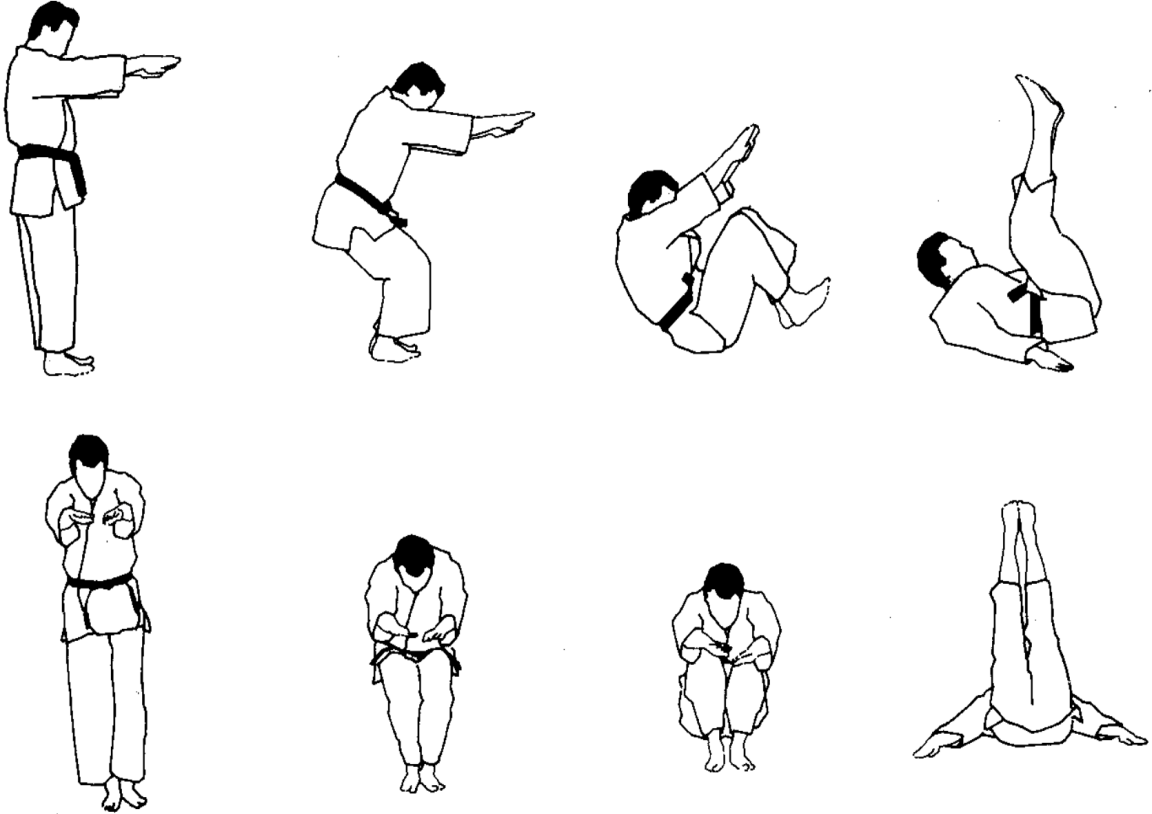
- Minimum leeftijd : 6 jaar worden in het kalenderjaar.
- Minimum aantal trainingen bijwonen na het behalen van vorige gordel. (Wachttijd)
- Voldoende inzet vertonen op de trainingen.
- Voldoende voorbereiding om dit examen succesvol te kunnen afleggen.

Basis kennis

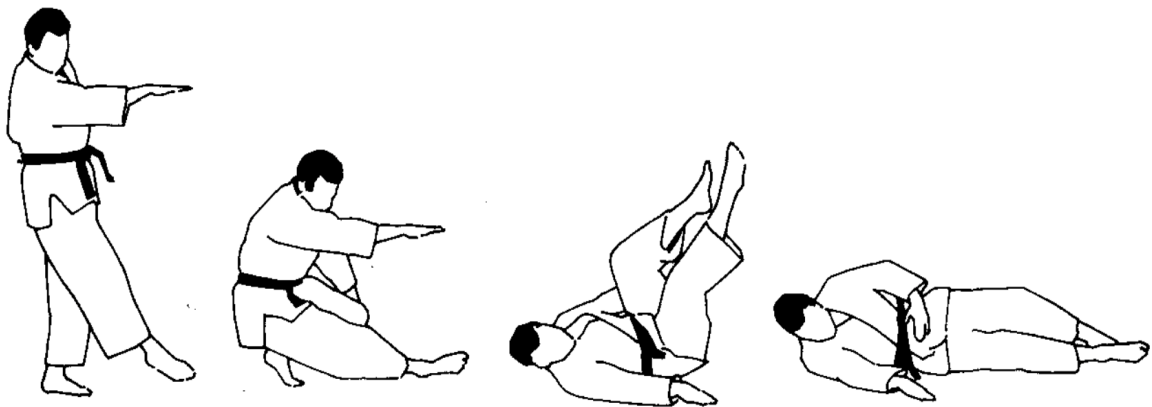
- **Basisvoorwaarden - Witte gordel**
- De kledij (JUDOGI/KIMONO), juist dragen van de judogi en goed knopen van de gordel (OBI).
- Het groeten (REI), zittend en rechtstaand.
- KUMIKATA (grip), het juist grijpen van de partner, rechts en links.
- KUZUSHI (evenwichtsverstoring), de acht mogelijkheden om uit evenwicht te brengen.
- Kennen van de 3 verdedigingshouding op de grond.

Basis vaardigheden

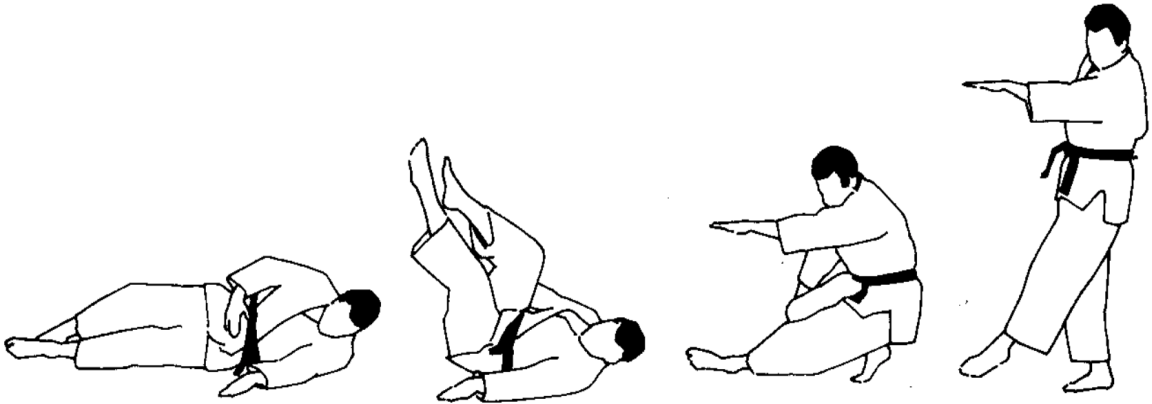
- USHIRO-UKEMI (achterwaartse val) vanuit stand.



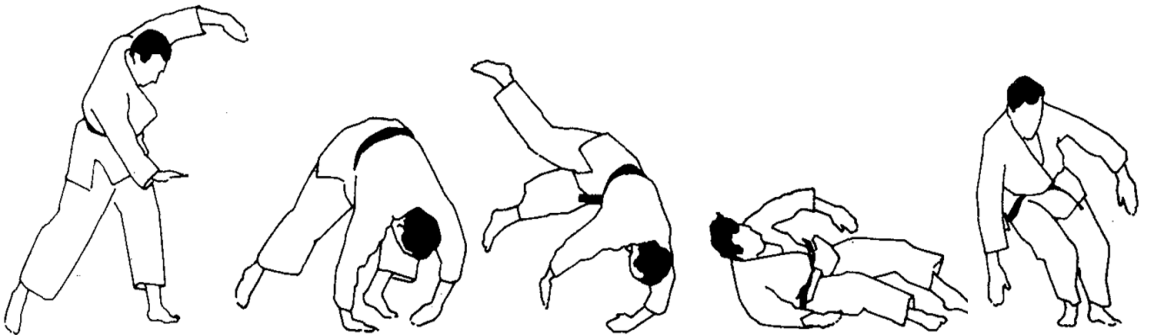
- MIGI-YOKO-UKEMI (rechtse zijwaartse val) vanuit stand.



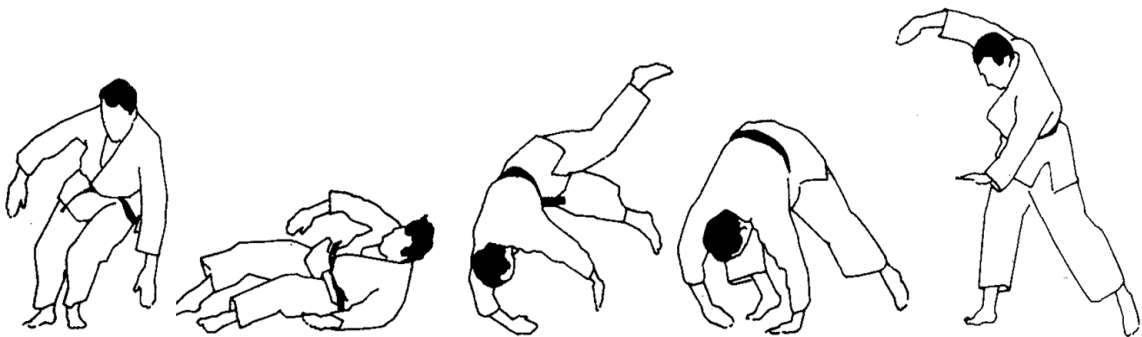
- HIDARI-YOKO-UKEMI (linkse zijwaartse val) vanuit stand.



- MIGI-ZEMPO-KAITEN (rechtse voorwaartse rol) vanuit stand.



- HIDARI-ZEMPO-KAITEN (linkse voorwaartse rol) vanuit stand.



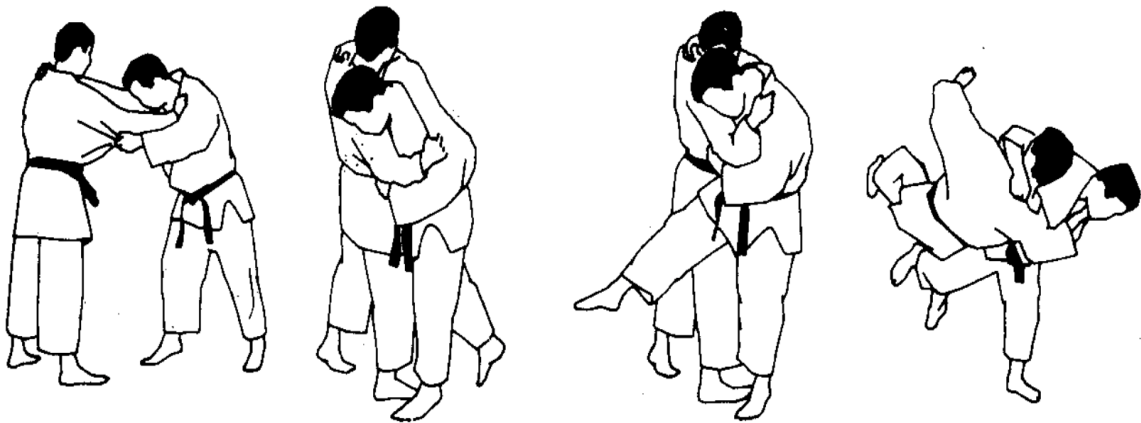
- Naamontleding van de valbreektechnieken (zie ook hieronder "Japanse woordenschat").

Werptechnieken

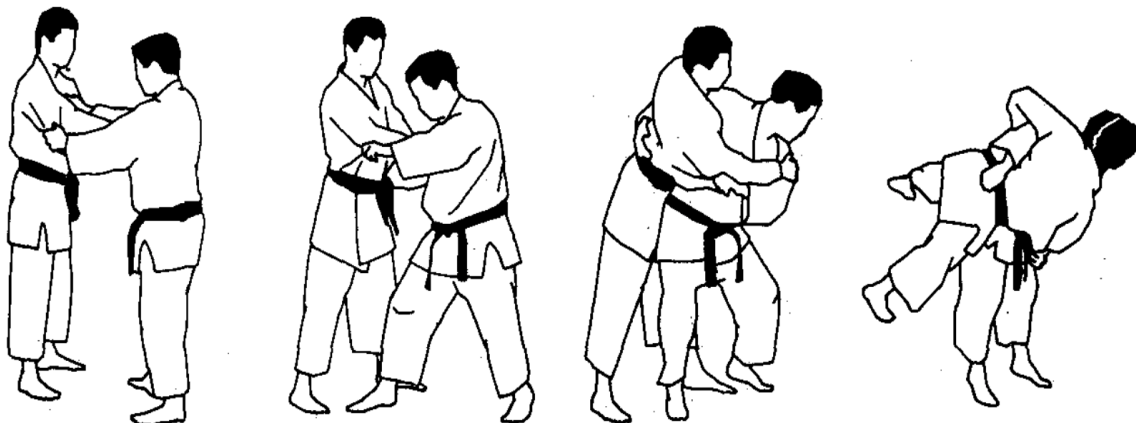
- KOSHI-GURUMA (heup wiel), rechtse KUMIKATA (grip).



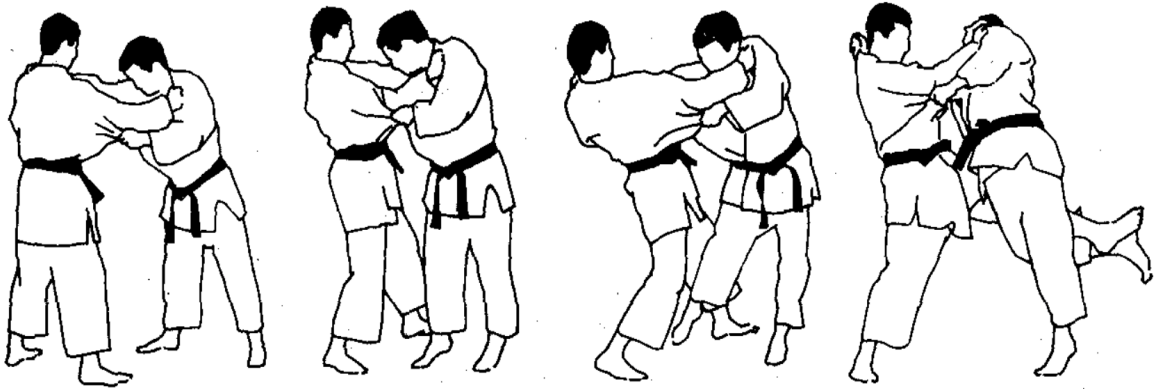
- O-SOTO-GARI (groot-buitenwaarts-maaien), rechtse KUMIKATA (grip).



- UKI-GOSHI (vlottende/drijvende-heupworp), rechtse KUMIKATA (grip).



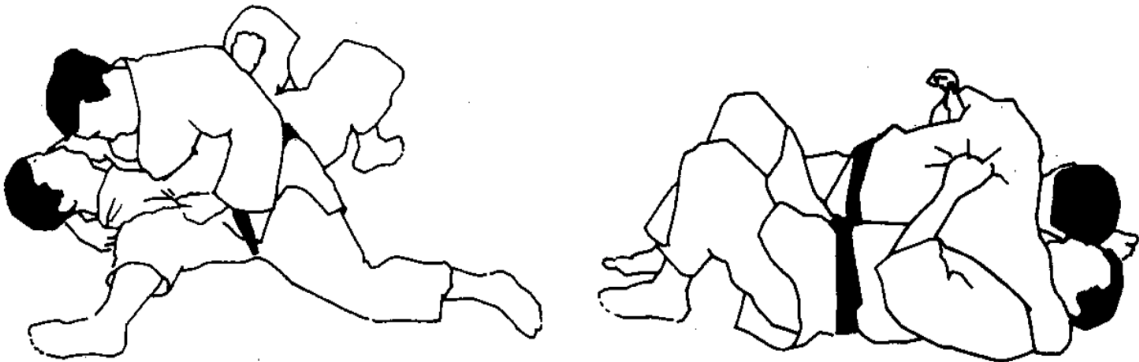
- O-UCHI-GARI (groot-binnenwaarts-maaien), rechtse KUMIKATA (grip).



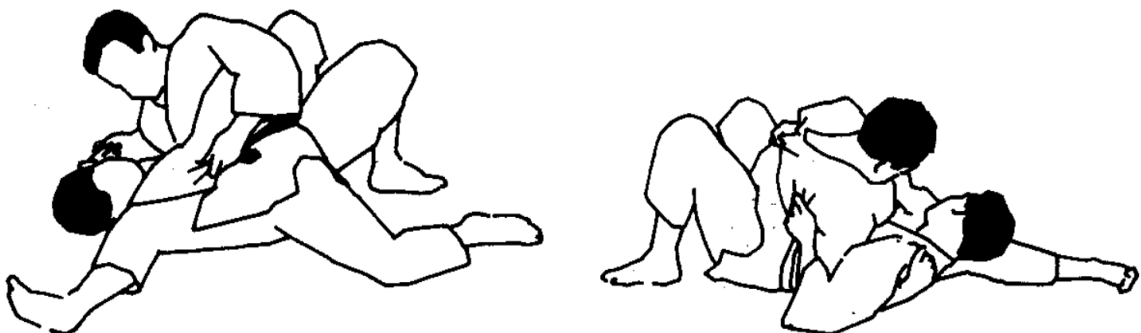
- Bij de uitvoering duidelijk de evenwichtsverbreking (KUZUSHI) kunnen aantonen.
- Bij uitvoering kunnen aantonen dat je zelf je evenwicht kan behouden (niet meevallen).
- Bij uitvoering juiste plaatsing van armen, handen, voeten en heupen aantonen.
- Na de worp, de beveiliging van de partner aantonen door hem/haar "op te houden".
- Naamontleding van de werptechnieken (zie ook hieronder "Japanse woordenschat").

Controletechnieken

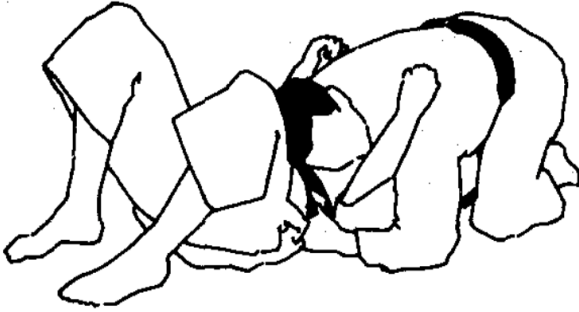
- KESA-GATAME (HON) (flank-controle, (fundamenteel)), rechts uitgevoerd.



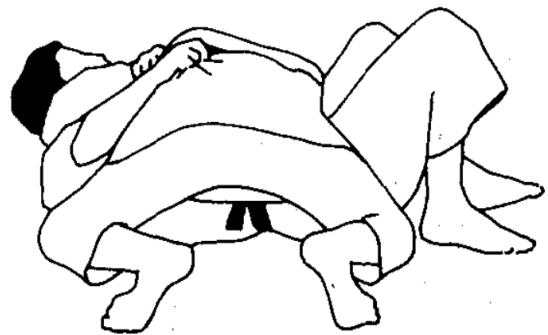
- KUZURE-KESA-GATAME (variatie-flank-controle), rechts uitgevoerd.



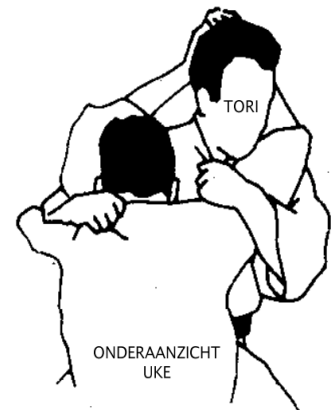
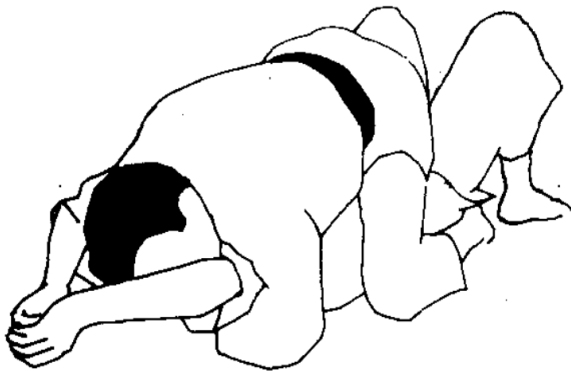
- KAMI-SHIHO-GATAME (bovenaf-vier punten steun-controle).



- YOKO-SHIHO-GATAME (zijwaarts-vier punten steun-controle).



- TATE-SHIHO-GATAME (verlengend-vier punten steun-controle).



- Naamontleding van de houdgrepen (zie ook hieronder "Japanse woordenschat").

Het herkennen van verboden handelingen bij houdgrepen.

- Enkel het hoofd omklemmen (zonder ingesloten arm).
- Zich bevrijden door arm, voet of hand in het aangezicht van TORI (hij die uitvoert) te plaatsen.
- Geen vingers in de mouw of broekspijp van UKE steken.

Het kennen van te behalen scores met houdgrepen (en duurtijden):

- Van 00 tot 09 seconden : Geen score
- Van 10 tot 19 seconden : WAZA-ARI (Half punt)
- Gedurende 20 seconden : IPPON (Eén punt)

Schakelingen & Tegenaanval

Schakelingen van worp naar houdgreep. Enkele voorbeelden:

- O-SOTO-GARI dadelijk gevolgd door KESA-GATAME.



- KOSHI-GURUMA dadelijk gevolgd door KESA-GATAME.
(Geen afbeelding beschikbaar)
- UKI-GOSHI dadelijk gevolgd door KUZURE-KESA-GATAME.
(Geen afbeelding beschikbaar)

Kanteltechnieken

- 2 kanteltechnieken kunnen tonen als UKE in 4-puntensteun (verdedigingshouding) zit.
(Voorbeelden uit de lessen)
- 2 kanteltechnieken kunnen tonen als UKE op de buik (verdedigingshouding) ligt.
(Voorbeelden uit de lessen)

Japanse woordenschat

Japanse term	Vertaling
"Hajime"	"Start!"
"Matte"	"Stop!"
"Rei"	"Groet!"
Dojo	Judozaal
Gari	Maaien
Gatame	Controleren
Guruma	Wiel of rad
Hidari	Links
Hon	Gewoon, natuurlijk of fundamenteel
Ippon	Score - volledig punt
Kami	Van boven af (hoofdeinde)
Kesa of Gesa	Flank, zijkant van het lichaam
Koshi of Goshi	Heup
Kumikata	Grip, manier van vast grijpen
Migi	Rechts
O	Groot
Shiho	4 Puntensteun
Soto	Buitenwaarts (buitenkant van UKE's benen)
Tatami	Judomat
Tate	In het verlengde (verlengen)
Uchi	Binnenwaarts (binnenkant van UKE's benen)
Ukemi	Valbreken (verzachten van de val)
Uki	Drijvende, vlottende, zwevende
Ushiro	Achterwaarts
Waza-ari	Score - half punt
Yoko	Zijwaarts
Yuko	Score - klein voordeel

Hulpbronnen

Op de website van onze club (www.jcsintruiden.be) kan je terecht voor alle informatie die nodig is om een succesvol examen af te leggen. Maak eerst een account aan op de website om toegang te krijgen tot deze gegevensbronnen. Naast de vele video elementen van alle

Kodokan technieken kan je hier ook terecht voor verschillende naslagwerken en weetjes van het judo. Aarzel niet om één van de trainers om verdere uitleg of verduidelijking te vragen. De trainers en het bestuur van JC Sint-Truiden wensen je véél succes!