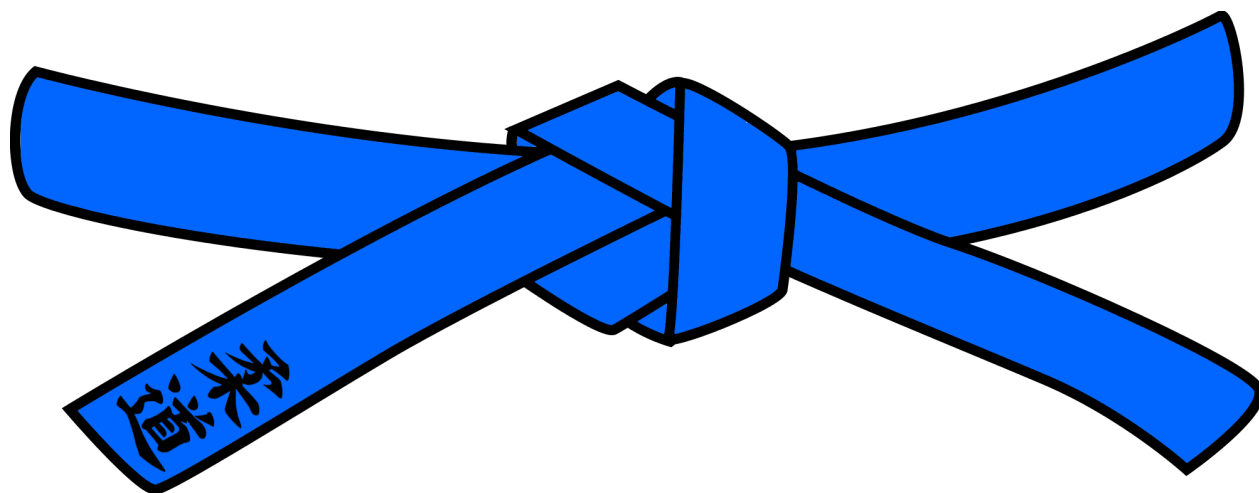


# EXAMEN LEERSTOF – BLAUW

---



## Basis voorwaarden

---

- Minimum leeftijd : 12 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

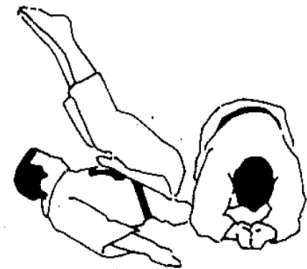
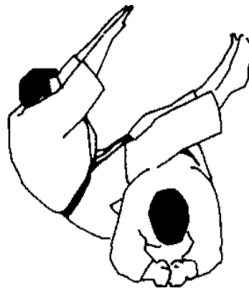
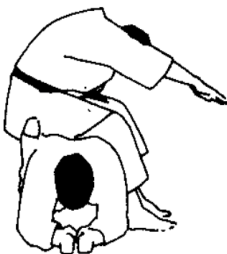
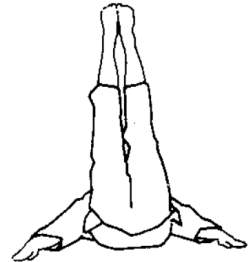
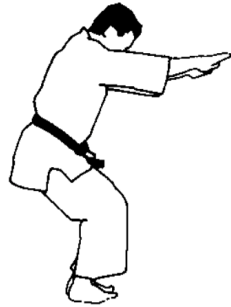
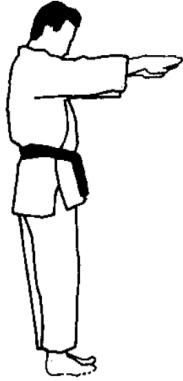
---

- **Basisvoorwaarden - Witte gordel**
- **Leerstof – Gele band**
- **Leerstof – Oranje band**
- **Leerstof – Groene band**

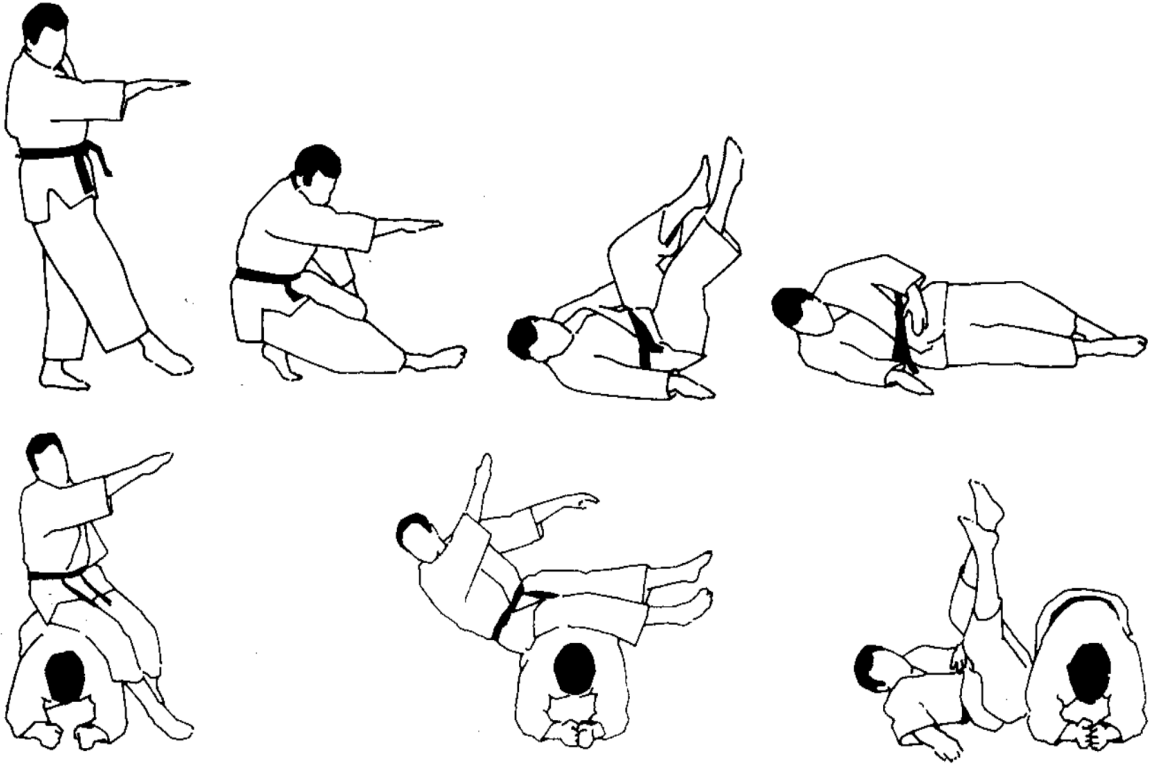
# Basis vaardigheden

---

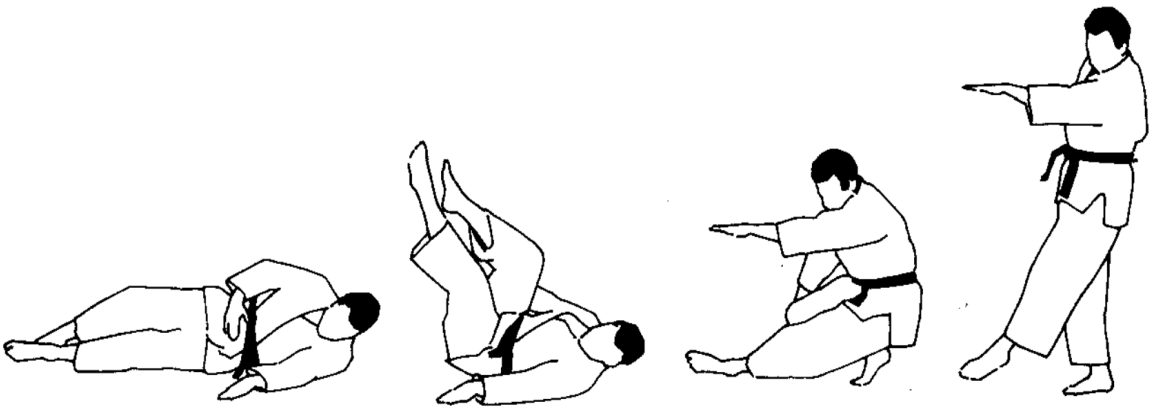
- USHIRO-UKEMI (achterwaartse val) in achterwaartse verplaatsing en over hindernis.

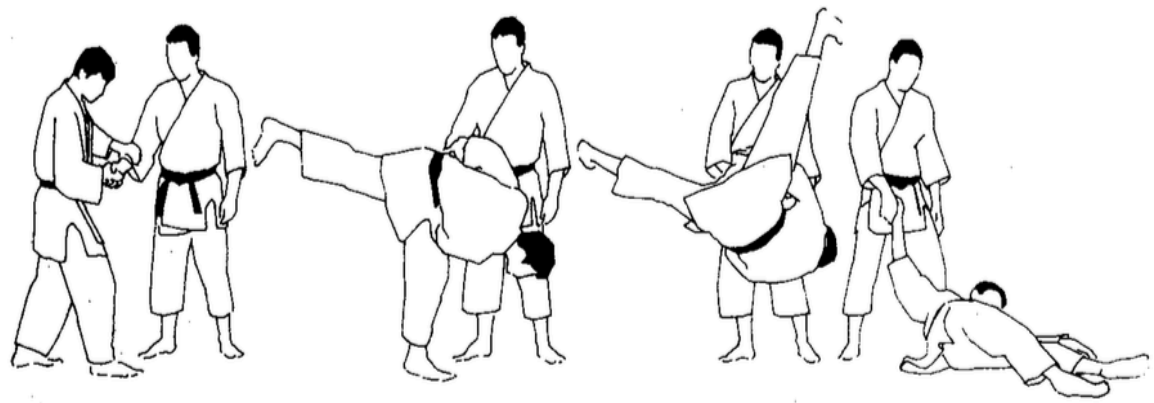
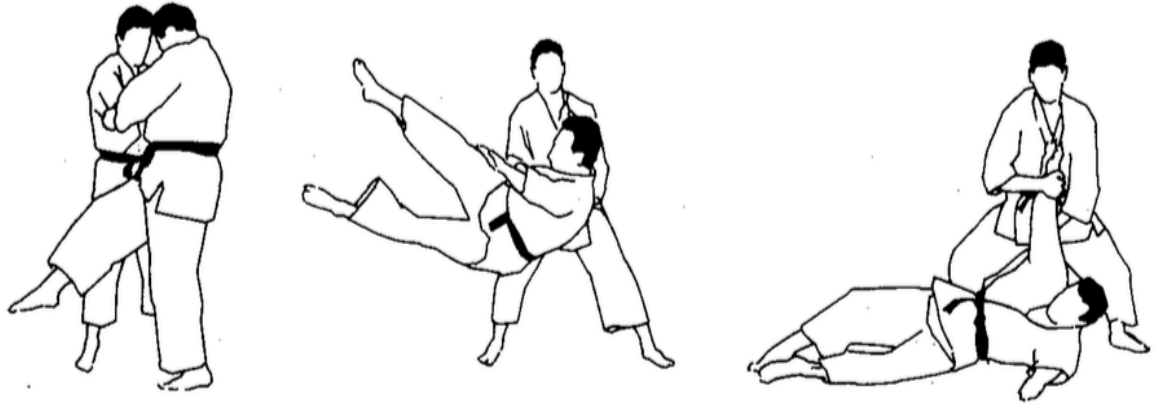
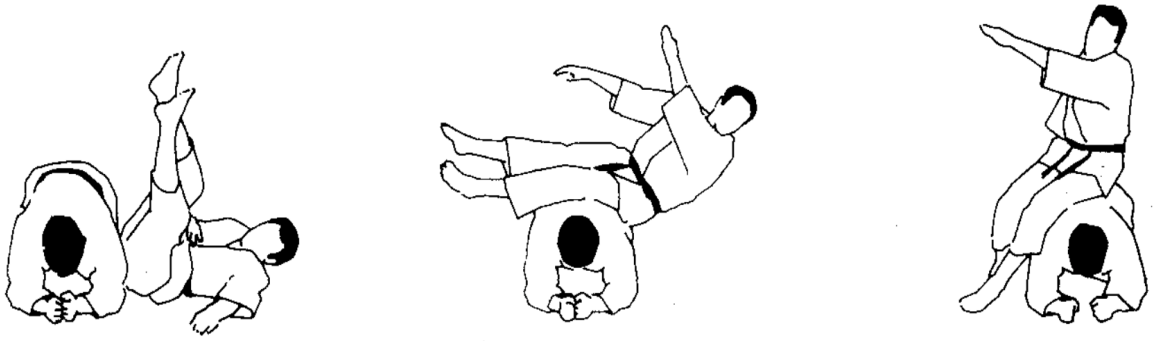


- MIGI-YOKO-UKEMI (rechtse zijwaartse val) in zijwaartse verplaatsing.

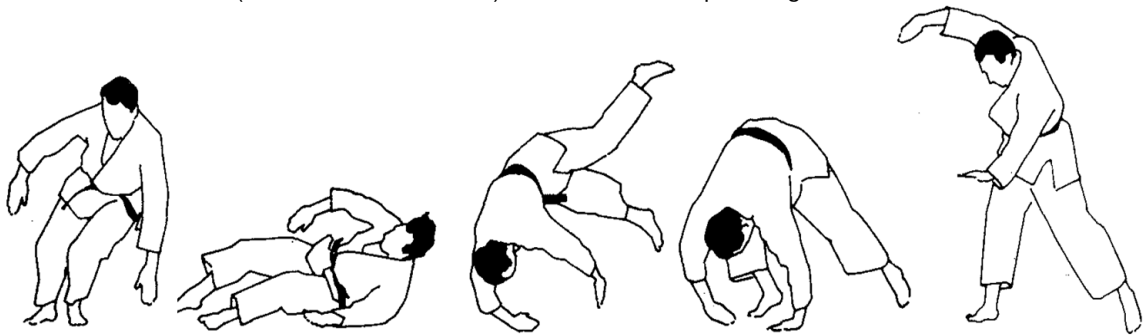


- HIDARI-YOKO-UKEMI (linkse zijwaartse val) in zijwaartse verplaatsing.

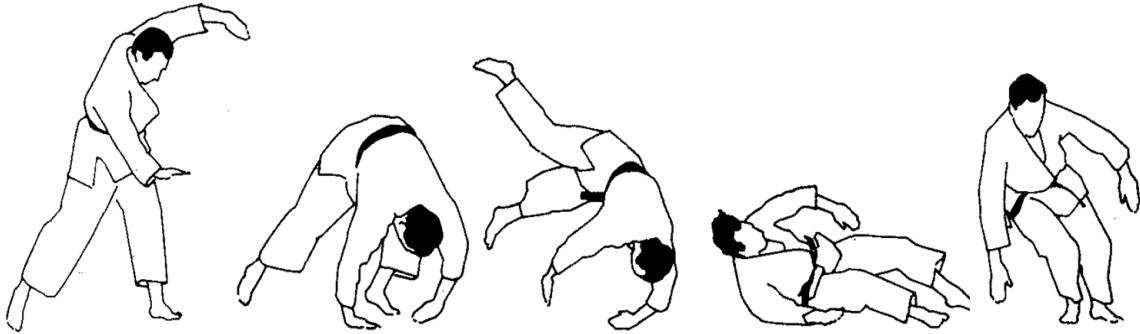




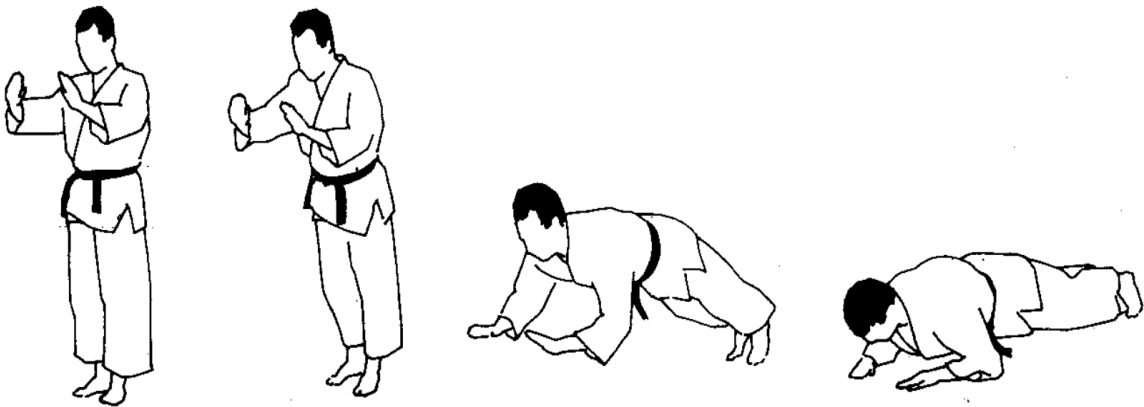
- MIGI-ZEMPO-KAITEN (rechtse voorwaartse rol) in voorwaartse verplaatsing en over hindernis.



- HIDARI-ZEMPO-KAITEN (linkse voorwaartse rol) in voorwaartse verplaatsing en over hindernis.



- MAE-UKEMI (voorwaartse val, plankval).



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

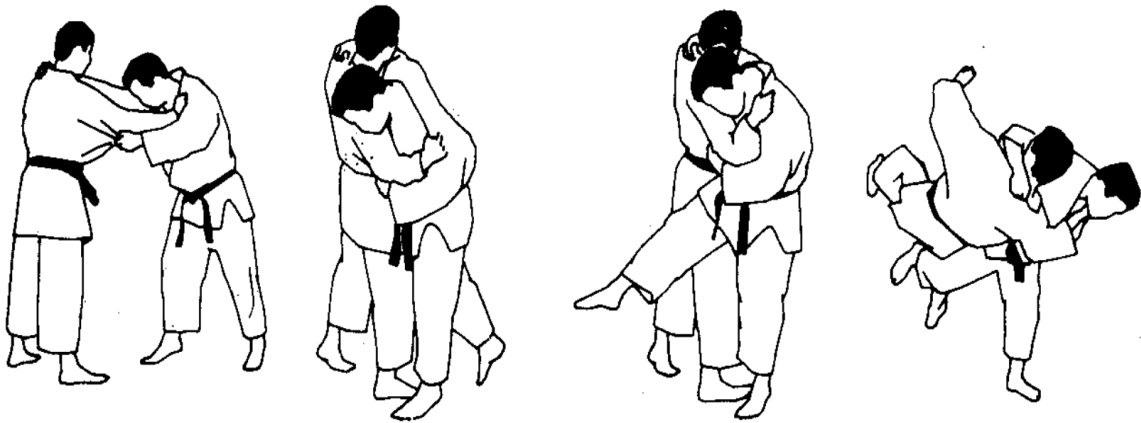
## Werptechnieken

---

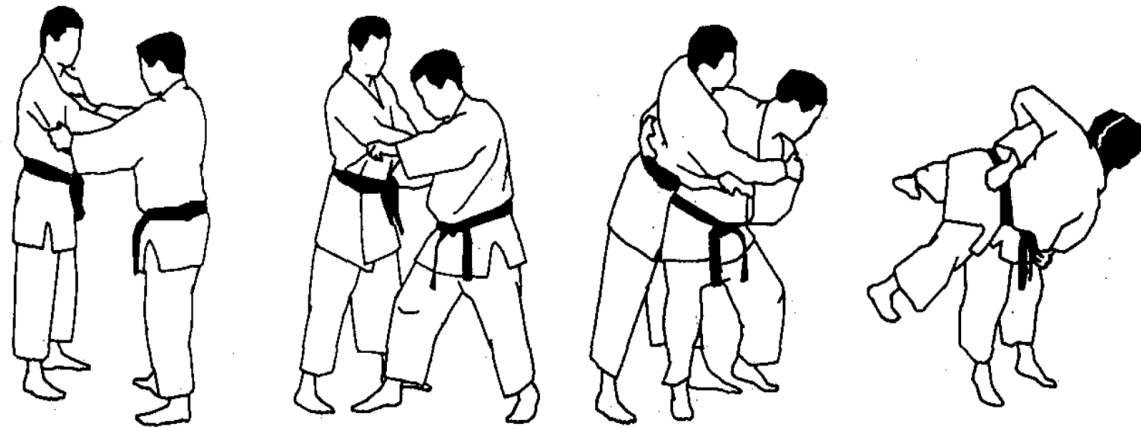
- KOSHI-GURUMA (heup wiel), linkse en rechtse KUMIKATA (grip) in beweging.



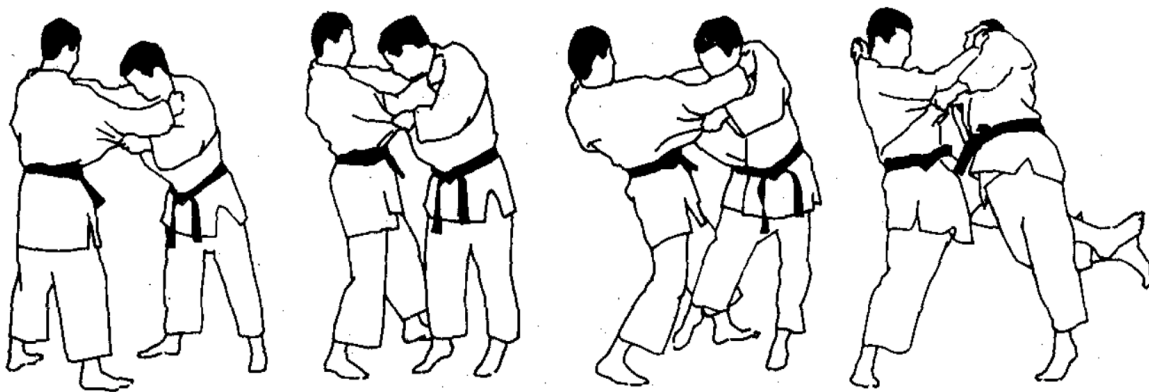
- O-SOTO-GARI (groot-buitenwaarts-maaien), linkse en rechtse KUMIKATA (grip) in beweging.



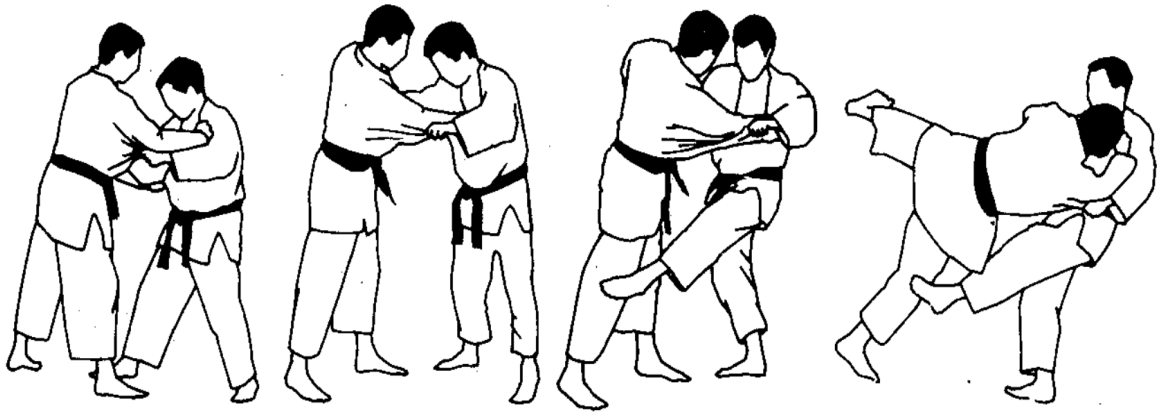
- UKI-GOSHI (vlottende/drijvende-heupworp), linkse en rechtse KUMIKATA (grip) in beweging.



- O-UCHI-GARI (groot-binnenwaarts-maaien), linkse en rechtse KUMIKATA (grip) in beweging.



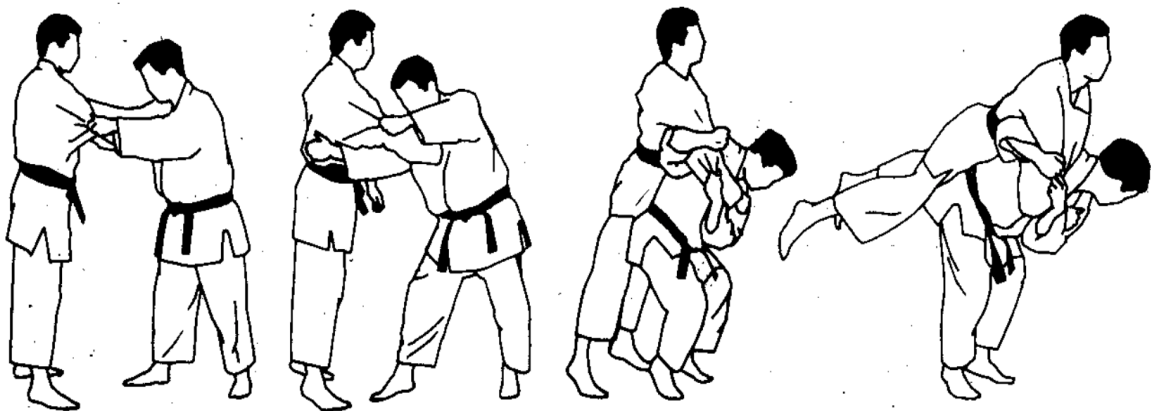
- HIZA-GURUMA (knie wiel), linkse en rechtse KUMIKATA (grip) in beweging.



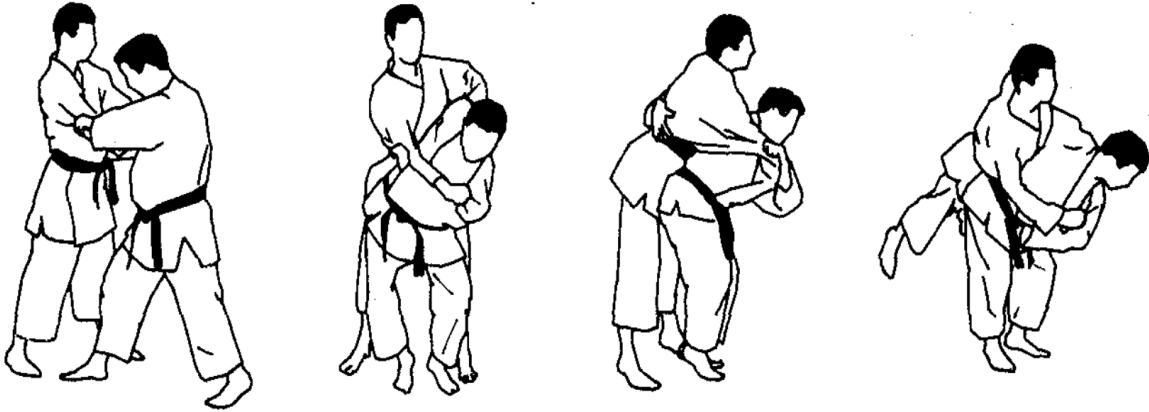
- SEOI-NAGE (MOROTE) (op de rug nemen - werpen, met beide handen), linkse en rechtse KUMIKATA (grip) in beweging.



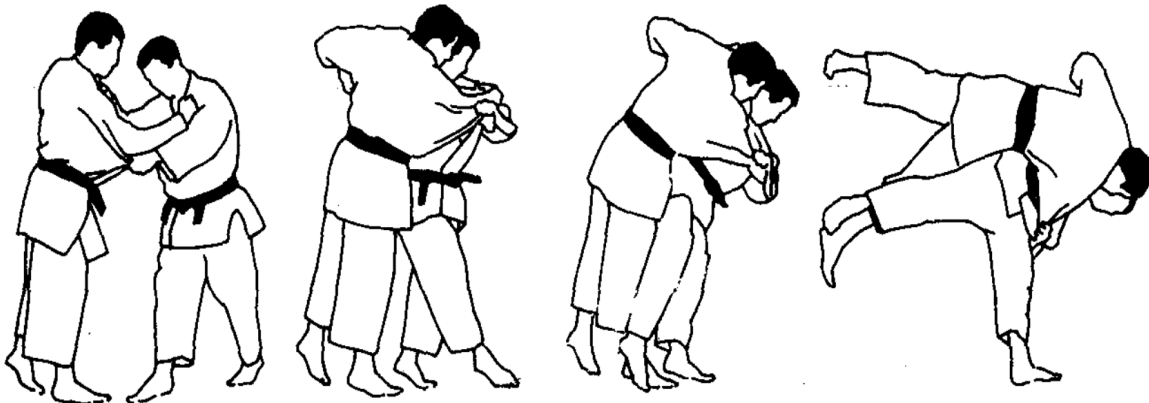
- IPPON-SEOI-NAGE (één punt - op de rug nemen - werpen), linkse en rechtse KUMIKATA (grip) in beweging.



- O-GOSHI (groot-heupworp), linkse en rechtse KUMIKATA (grip) in beweging.



- HARAI-GOSHI (vegen-heup), linkse en rechtse KUMIKATA (grip) in beweging.

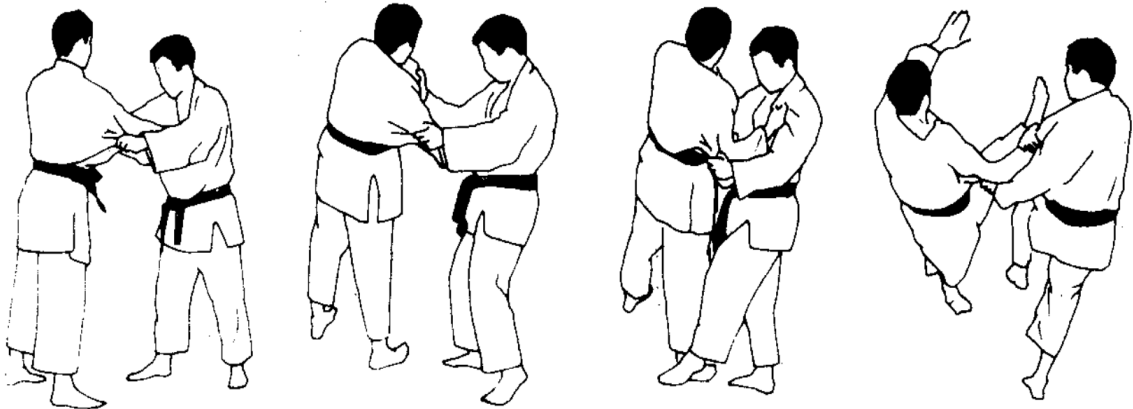


- SASAE-TSURI-KOMI-ASHI (blokkeren-heffen-tegen-voet), linkse en rechtse KUMIKATA (grip) in beweging.

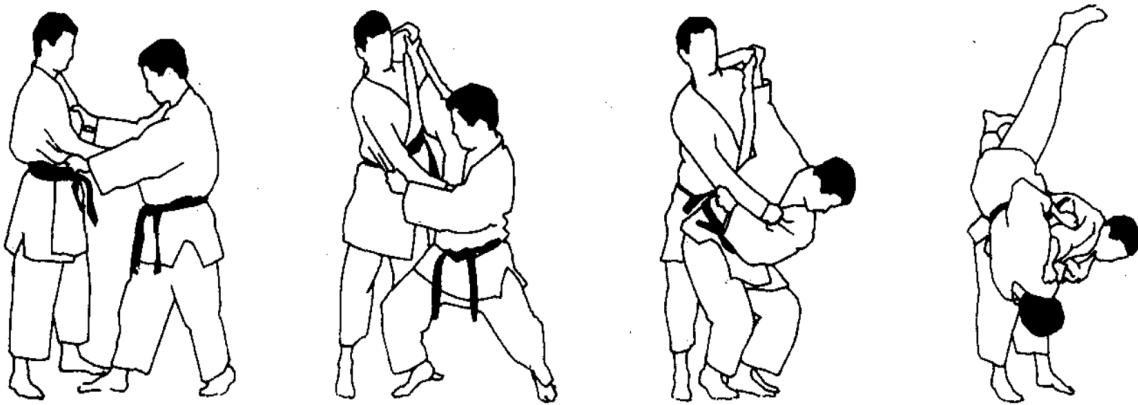




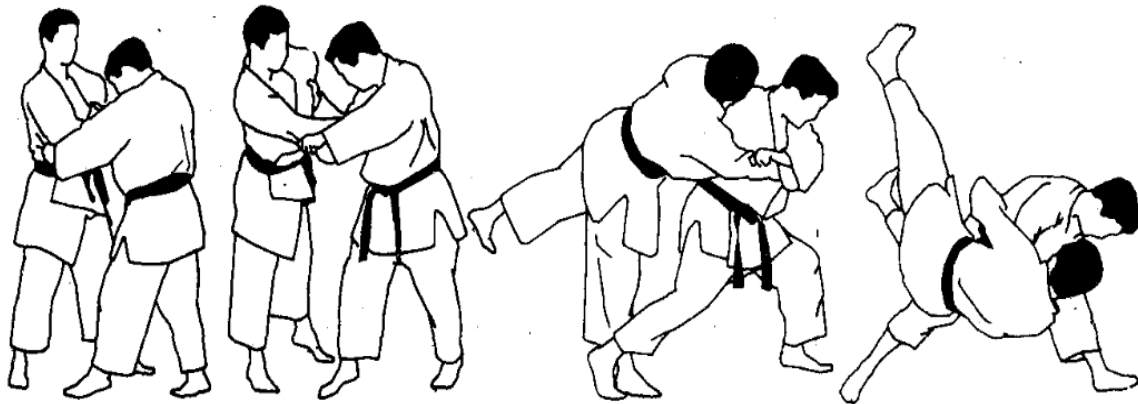
- KO-SOTO-GARI (klein-buitenwaarts-maaien), linkse en rechtse KUMIKATA (grip) in beweging.



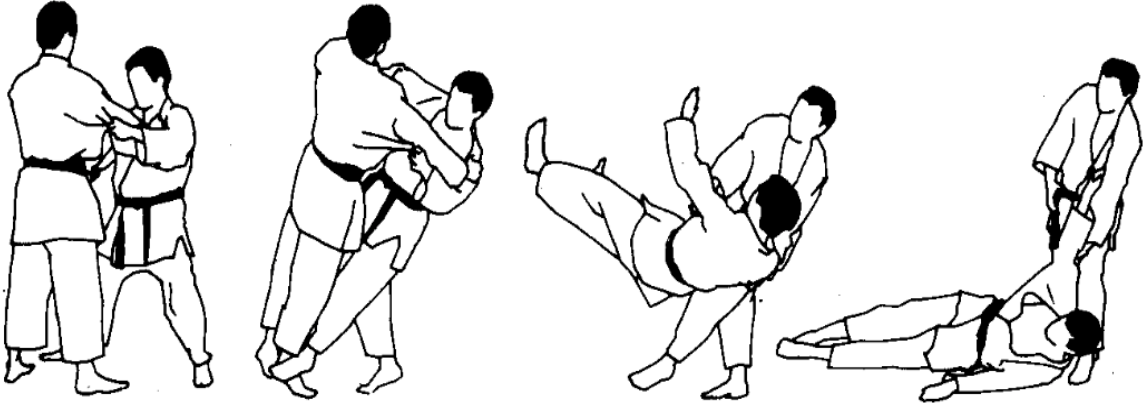
- TSURI-KOMI-GOSHI (heffen-tegen-heup), linkse en rechtse KUMIKATA (grip) in beweging.



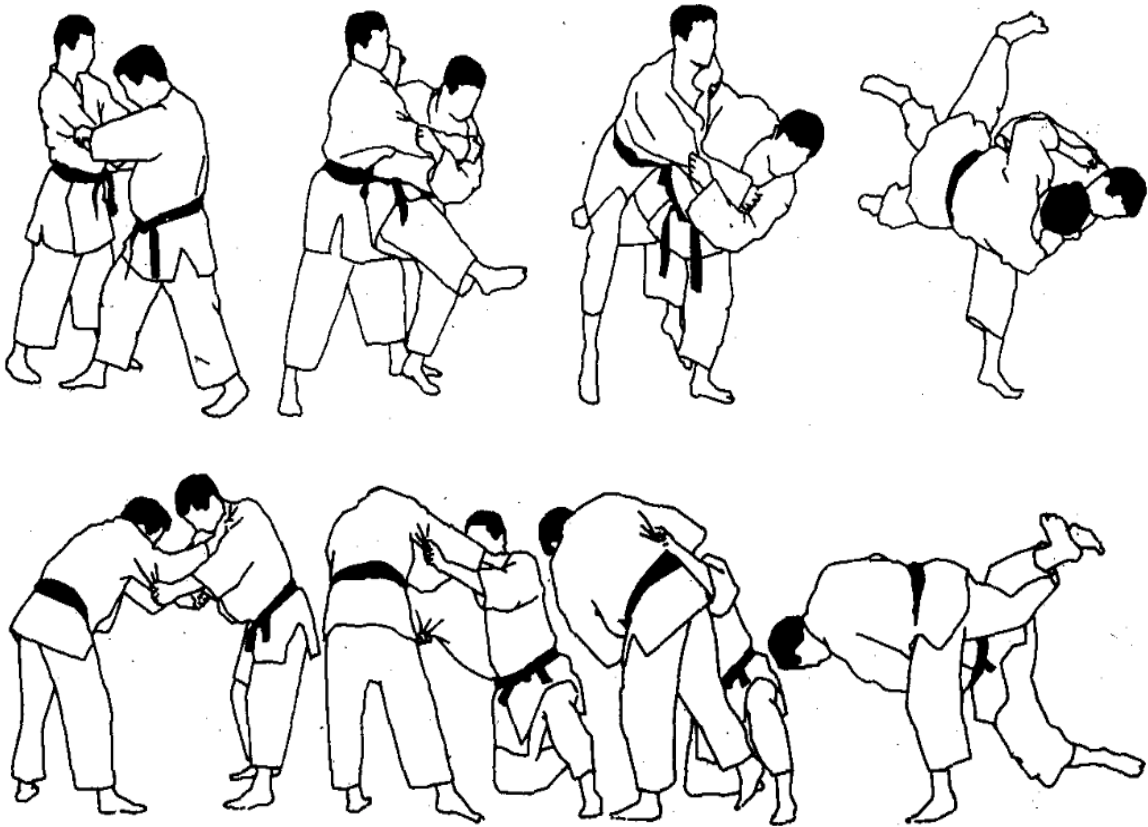
- TAI-OTOSHI (lichaam-laten vallen), linkse en rechtse KUMIKATA (grip) in beweging.



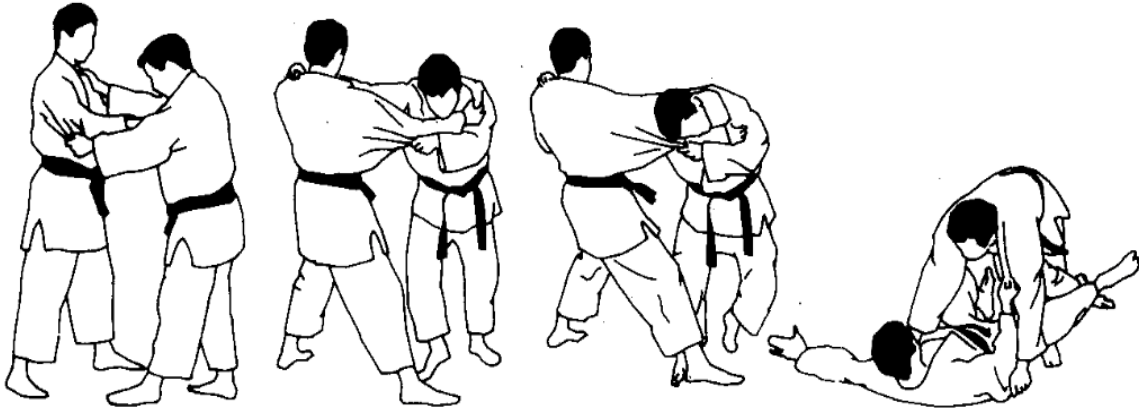
- OKURI-ASHI-BARAI (zenden/sturen - voet/been - vegen), linkse en rechtse KUMIKATA (grip) in beweging.



- UCHI-MATA (binnenwaarts – dij), linkse en rechtse KUMIKATA (grip) in beweging.



- KO-UCHI-GARI (klein – binnenwaarts – maaien), linkse en rechtse KUMIKATA (grip) in beweging.



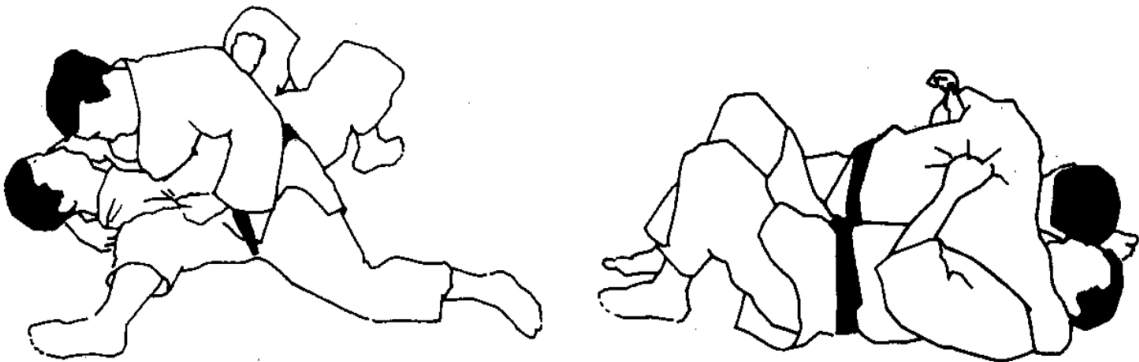
- Bij de uitvoering duidelijk de evenwichtsverbreking (KUZUSHI) kunnen aantonen.
- Bij uitvoering kunnen aantonen dat je zelf je evenwicht kan behouden (niet meevallen).
- Bij uitvoering juiste plaatsing van armen, handen, voeten en heupen aantonen.
- Na de worp, de beveiliging van de partner aantonen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

## Controletechnieken

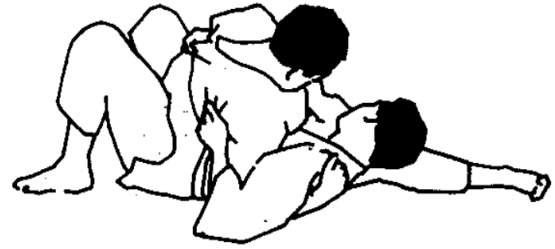
---

### OSAE KOMI WAZA (Houdgreep technieken)

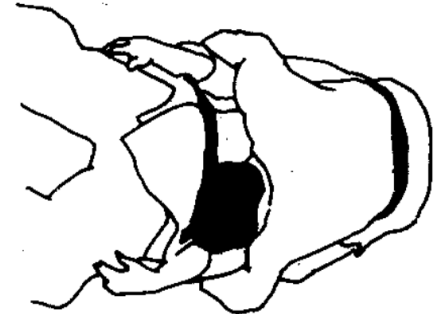
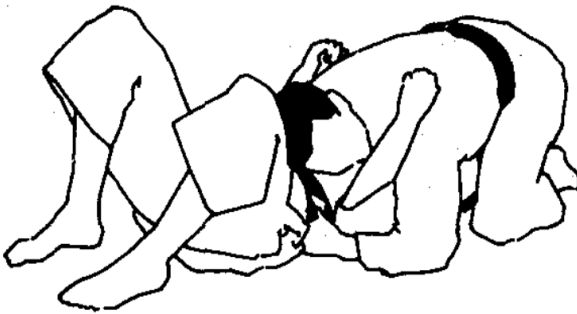
- KESA-GATAME (HON) (flank-controle, (fundamenteel)), links en rechts uitgevoerd.
- Bevrijdingen uit deze houdgreep (4 voorbeelden uit de lessen)



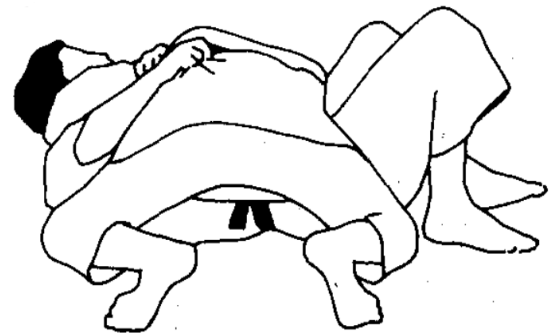
- KUZURE-KESA-GATAME (variatie-flank-controle), links en rechts uitgevoerd.
- Bevrijdingen uit deze houdgreep (4 voorbeelden uit de lessen)



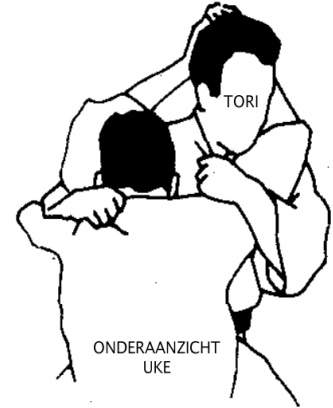
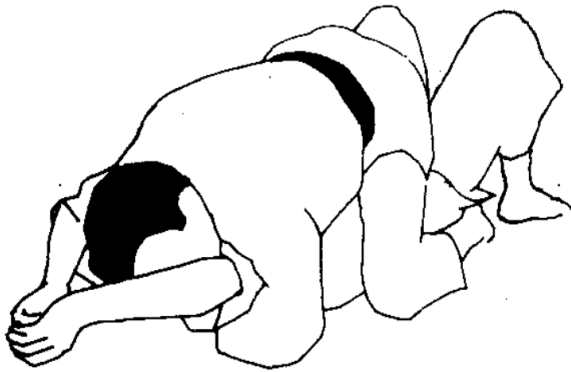
- KAMI-SHIHO-GATAME (bovenaf-vier punten steun-controle).
- Bevrijdingen uit deze houdgreep (2 voorbeelden uit de lessen)



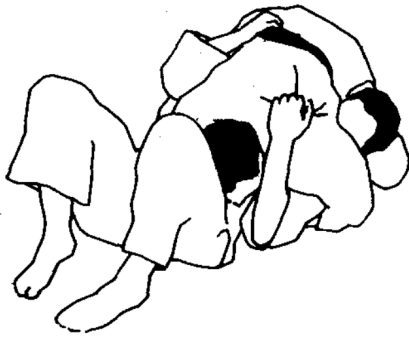
- YOKO-SHIHO-GATAME (zijwaarts-vier punten steun-controle) links en rechts uitgevoerd.
- Bevrijdingen uit deze houdgreep (2 voorbeelden uit de lessen)



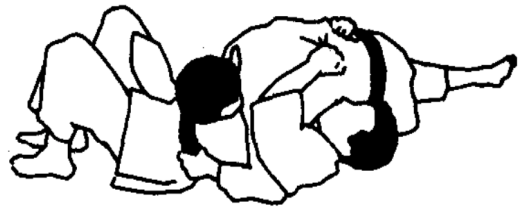
- TATE-SHIHO-GATAME (verlengend-vier punten steun-controle) links en rechts uitgevoerd.
- Bevrijdingen uit deze houdgreep (2 voorbeelden uit de lessen)



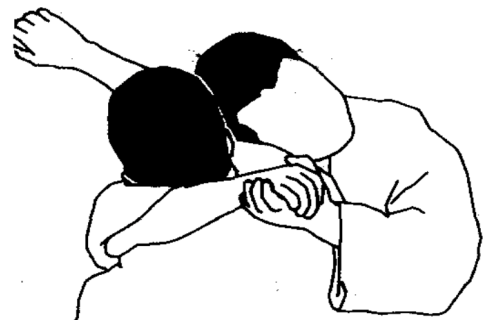
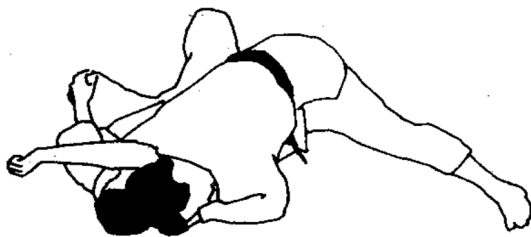
- KUZURE-KAMI-SHIHO-GATAME (variatie - bovenaf - vier punten steun - controle) links en rechts uitgevoerd.
- Bevrijdingen uit deze houdgreep (2 voorbeelden uit de lessen)



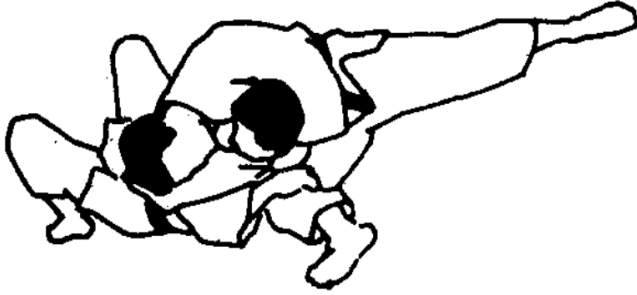
- USHIRO-KESA-GATAME (acherwaarts - flank - controle) links en rechts uitgevoerd.
- Bevrijdingen uit deze houdgreep (2 voorbeelden uit de lessen)



- KATA-GATAME (schouder-controle) links en rechts uitgevoerd.
- Bevrijdingen uit deze houdgreep (2 voorbeelden uit de lessen)



- MAKURA-KESA-GATAME (hoofdkussen-flank-controle links en rechts uitgevoerd).
- Bevrijdingen uit deze houdgreep (2 voorbeelden uit de lessen)



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

Het herkennen van verboden handelingen bij houdgrepen.

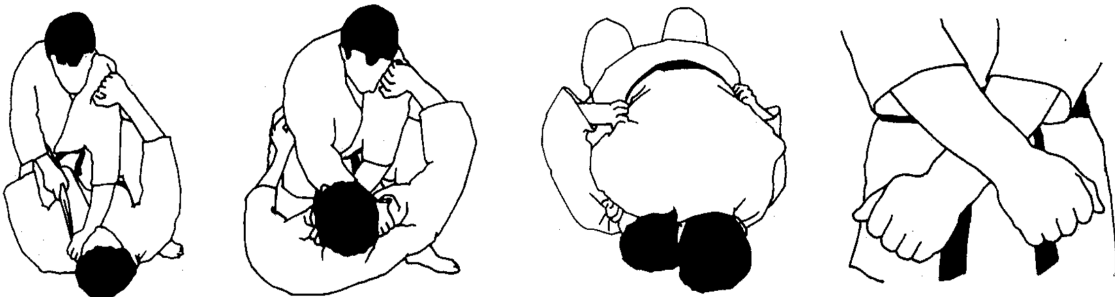
- Enkel het hoofd omklemmen (zonder ingesloten arm).
- Zich bevrijden door arm, voet of hand in het aangezicht van TORI (hij die uitvoert) te plaatsen.
- Geen vingers in de mouw of broekspijp van UKE steken.

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

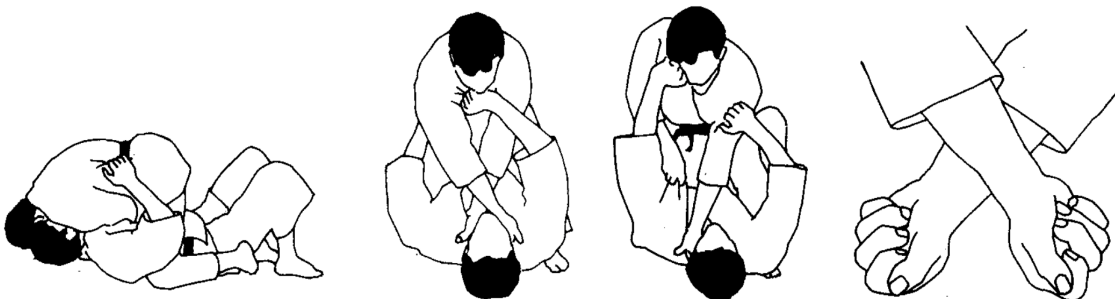
- Van 00 tot 09 seconden : Geen score
- Van 10 tot 19 seconden : WAZA-ARI (Half punt)
- Gedurende 20 seconden : IPPON (Eén punt)

## SHIME WAZA (Wurgingstechnieken) – Enkel indien ouder dan 15 jaar

- NAMI-JUJI-JIME (normal-gekruist-wurgen)

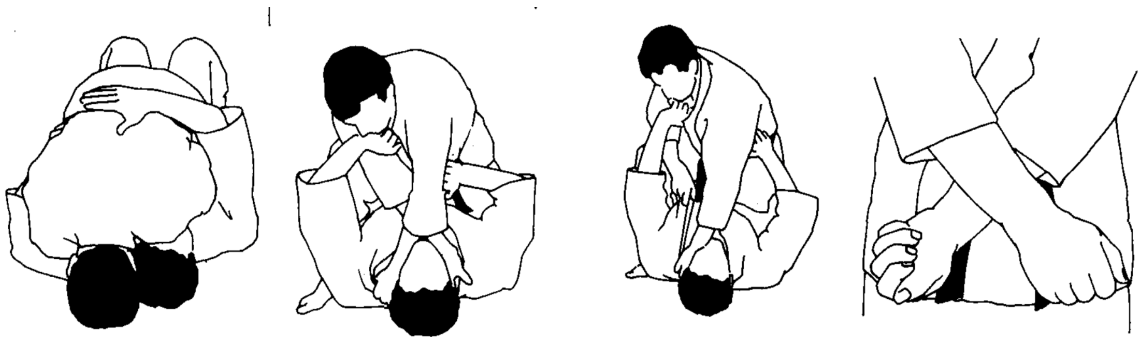


- GYAKU-JUJI-JIME (omgekeerd-gekruist-wurgen)





- KATA-JUJI-JIME (tegenovergesteld-gekruist-wurgen)



- HADAKA-JIME (naakt - wurging)

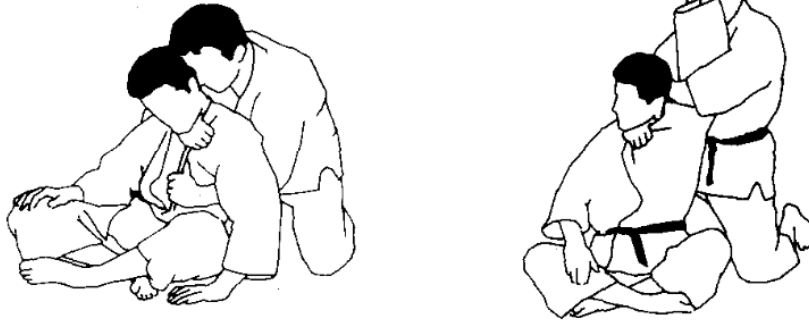


- OKURI-ERI-JIME (zenden/sturen – kraag – wurging)





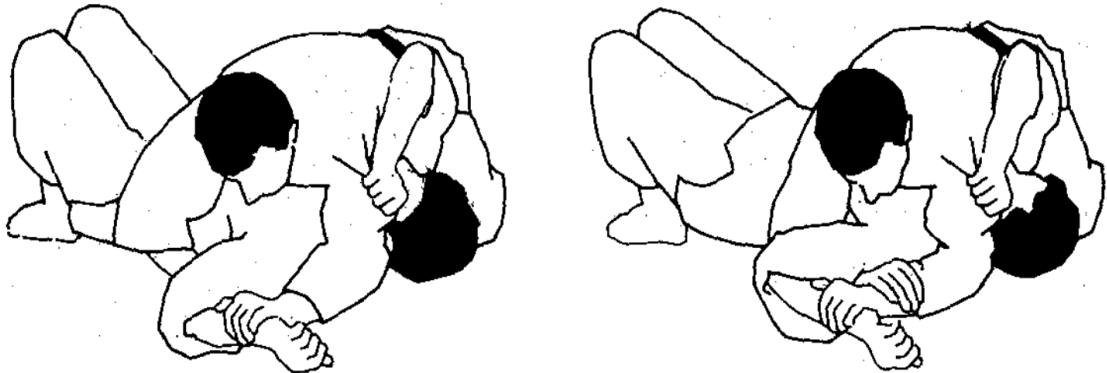
- KATA-HA-JIME



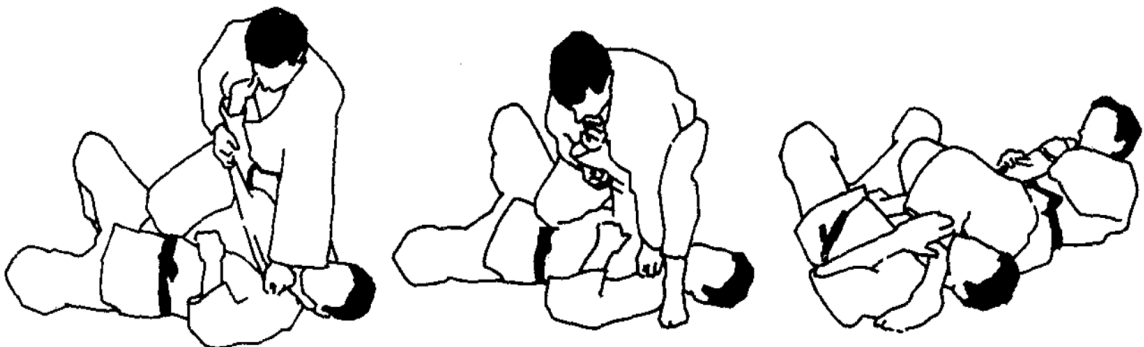
- Naamontleding van de wurgingen (zie ook hieronder "Japanse woordenschat").
- 2 variaties op de wurgingen.
- Toepassingen van deze wurging in bijvoorbeeld een omdraaitechniek.
- Bevrijdingen uit deze wurgingen.

## KANSETSU WAZA (Gewrichtstechnieken) - Enkel indien ouder dan 15 jaar

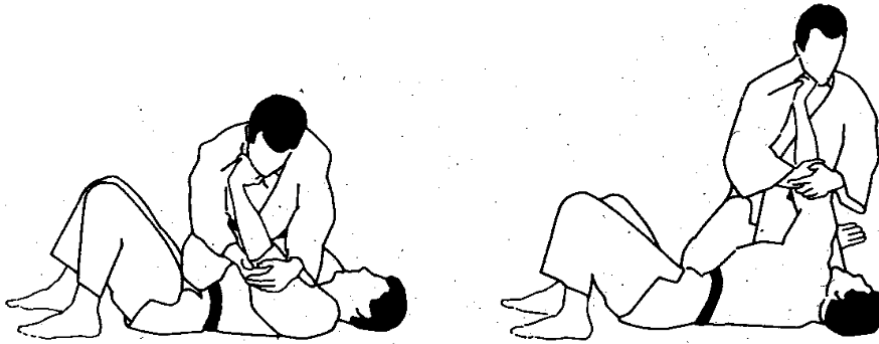
- UDE-GARAMI (arm-oprollen)



- UDE-HISHIGI-JUJI-GATAME (arm-overstrekken-gekruste-controle)



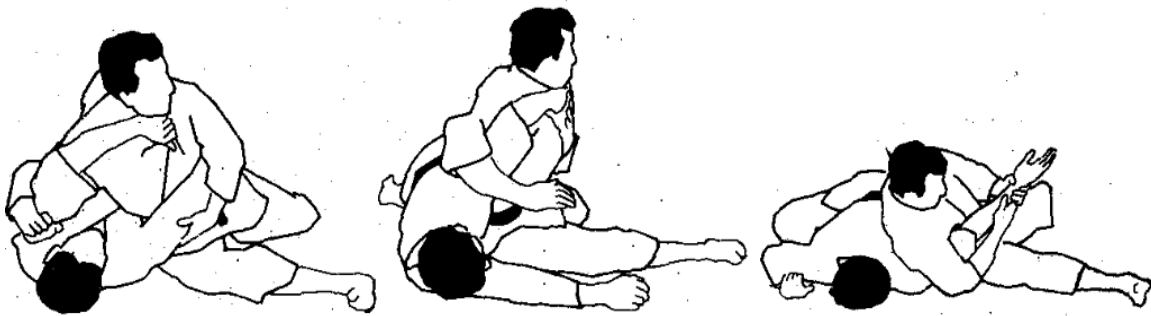
- UDE-HISHIGI-UDE-GATAME (arm-overstrekken-arm-controle)



- UDE-HISHIGI-HIZA-GATAME (arm-overstrekken-knie-controle)



- UDE-HISHIGI-WAKI-GATAME (arm-overstrekken-oxsel-controle)



- Naamontleding van de wurgingen (zie ook hieronder "Japanse woordenschat").
- 2 variaties per gewrichtstechniek.
- 2 toepassingen in bijvoorbeeld omdraaitechniek.
- 2 bevrijdingen uit deze gewrichtstechnieken.

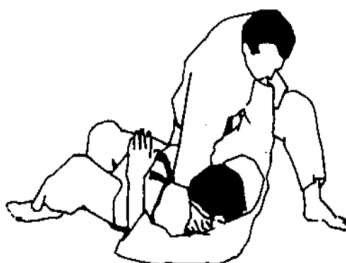
# Schakelingen & Tegenaanval

---

## Schakelingen van worp naar houdgreep

Enkele voorbeelden:

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

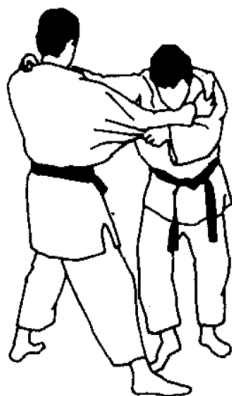


- KOSHI-GURUMA dadelijk gevold door KESA-GATAME.
- UKI-GOSHI dadelijk gevold door KUZURE-KESA-GATAME.

## Schakelingen van worp naar worp.

Enkele voorbeelden:

- IPPON-SEOI-NAGE dadelijk gevold door KO-UCHI-GARI.



- O-SOTO-GARI (links) dadelijk gevold door HIZA-GURUMA (rechts).
- HIZA-GURUMA (rechts) dadelijk gevold door O-SOTO-GARI (links).
- O-UCHI-GARI dadelijk gevold door HARAI-GOSHI.
- TSURI-KOMI-GOSHI dadelijk gevold door O-UCHI-GARI.
- HIZA-GURUMA (links) dadelijk gevold door SASAE-TSURI-KOMI-ASHI (rechts).
- HIZA-GURUMA dadelijk gevold door HARAI-GOSHI.

## Schakelingen van houdgreep naar houdgreep

Enkele voorbeelden:

KESA-GATAME (HON) gevolgd door  
KUZURE-KESA-GATAME gevolgd door  
USHIRO-GESA-GATAME (rechts) gevolgd door  
KUZURE-KAMI-SHIHO-GATAME gevolgd door  
KAMI-SHIHO-GATAME gevolgd door  
USHIRO-GESA-GATAME (links) gevolgd door  
YOKO-SHIHO-GATAME (links) gevolgd door  
TATE-SHIHO-GATAME gevolgd door  
GESA-GATAME (HON) gevolgd door  
KESA-GATAME (HON) gevolgd door  
KATA-GATAME

## Schakelingen van worp naar gewrichtstechniek

Enkele voorbeelden:

- O-SOTO-GARI dadelijk gevold door UDE-HISHIGI-JUJI-GATAME.
- IPPON-SEOI-NAGE dadelijk gevold door UDE-HISHIGI-JUJI-GATAME.

## Schakelingen van houdgreep naar gewrichtstechniek

Enkele voorbeelden:

- KUZURE-KESA-GATAME dadelijk gevold door UDE-GARAMI.
- KESA-GATAME (HON) dadelijk gevold door UDE-HISHIGI-HIZA-GATAME.
- USHIRO-KESA-GATAME dadelijk gevold door UDE-HISHIGI-HIZA-GATAME.

## Tegenaanval op worpen

Enkele voorbeelden:

- SASAE-TSURI-KOMI-ASHI (UKE) dadelijk gevolgd door SASAE-TSURI-KOMI-ASHI (TORI).
- O-SOTO-GARI (UKE) dadelijk gevolgd door O-SOTO-GARI (TORI).
- HIZA-GURUMA (UKE, links) dadelijk gevolgd door O-UCHI-GARI (TORI, rechts).

# Kanteltechnieken

---

## Met houdgreep als resultaat

- 3 kanteltechnieken kunnen tonen als UKE in 4-puntensteun (verdedigingshouding) zit.  
(Voorbeelden uit de lessen)
- 3 kanteltechnieken kunnen tonen als UKE op de buik (verdedigingshouding) ligt.  
(Voorbeelden uit de lessen)
- 3 kanteltechnieken als TORI tussen de knieën zit van UKE die op de rug ligt.  
(Voorbeelden uit de lessen)

## Met gewrichtstechniek als resultaat

- 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)
- 2 kanteltechnieken als TORI tussen de knieën zit van UKE die op de rug ligt.  
(Voorbeelden uit de lessen)

### Met wurgingstechniek als resultaat

- 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)
- 2 kanteltechnieken als TORI tussen de knieën zit van UKE die op de rug ligt.  
(Voorbeelden uit de lessen)

## Vorm- en stijljudo (KATA)

- Openen en sluiten van NAGE-NO-KATA
- Eerste reeks van de NAGE-NO-KATA zijnde KOSHI-WAZA
  - UKI-GOSHI
  - HARAI-GOSHI
  - TSURI-KOMI-GOSHI

## Japanse woordenschat

Japanse term	Vertaling
"Hajime"	"Start!"
"Hansokumake"	Groot strafpunt met diskwalificatie tot gevolg
"Ippon"	Score - één punt
"Maitta"	"Ik geef op!"
"Matte"	"Stop!"
"Osaekomi"	"Houdgreep!"
"Rei"	"Groet!"
"Shido"	Klein strafpunt
"Sono-Mama"	"Niet meer bewegen!"
"Sore-Made"	"Einde!"
"Toketa"	"Houdgreep verbroken!"
"Waza-ari-awasete-ippou"	Score - Ippon door 2 halve punten
"Waza-ari"	Score - half punt
"Yoshi"	"Ga door!"
"Yuko"	Score - klein voordeel
Ashi	Voet of been
Ayumi-Ashi	Wandelende voet (manier van verplaatsen)
Dojo	Judozaal

<b>Eri</b>	Kraag
<b>Garami</b>	Oprollen
<b>Gari</b>	Maaien
<b>Gatame</b>	Controleren
<b>Geiko</b>	Oefening
<b>Guruma</b>	Wiel of rad
<b>Gyaku</b>	Omgekeerd
<b>Ha</b>	Vleugel
<b>Hadaka</b>	Naakt, bloot
<b>Harai/Barai</b>	Vegen, vegende
<b>Hidari</b>	Links
<b>Hishigi</b>	Overstrekken
<b>Hiza</b>	Knie
<b>Hon</b>	Gewoon, natuurlijk of fundamenteel
<b>Jigo tai</b>	Verdedigende lichaamshouding
<b>Jigoro Kano</b>	Uitvinder van judo
<b>Juji</b>	Gekruist
<b>Kami</b>	Van boven af (hoofdeinde)
<b>Kansetsu</b>	Gewricht
<b>Kata</b>	Heeft meerdere betekenissen : schouder, éénzijdig en vorm
<b>Kesa, Gesa</b>	Flank, zijkant van het lichaam
<b>Ko</b>	Klein
<b>Kodokan</b>	Eertse judoschool in Japan
<b>Komi</b>	Tegen
<b>Koshi, Goshi</b>	Heup
<b>Kumikata</b>	Grip, manier van vast grijpen
<b>Kuzure</b>	Variatie of verandering
<b>Kuzushi</b>	Evenwichtsverbreking
<b>Mae</b>	Voorwaarts
<b>Makura</b>	Hoofdkussen
<b>Mata</b>	Dij
<b>Migi</b>	Rechts
<b>Morote</b>	Met 2 handen
<b>Nage</b>	Werpen
<b>Nami</b>	Normaal, gewoon
<b>O</b>	Groot
<b>Obi</b>	Gordel
<b>Okuri</b>	Zenden/Sturen
<b>Otoshi</b>	Laten vallen
<b>Randori</b>	Vrije oefening

<b>Sabaki</b>	Draaien
<b>Sasae</b>	Blokkeren
<b>Seoi</b>	Op de rug nemen (rugzak)
<b>Shiho</b>	4 Puntensteun
<b>Shime/Jime</b>	Wurging
<b>Shizen tai</b>	Natuurlijke lichaamshouding
<b>Soto</b>	Buitenwaarts (buitenkant van UKE's benen)
<b>Tai</b>	Lichaam
<b>Tatami</b>	Judomat
<b>Tate</b>	In het verlengde (verlengen)
<b>Tori</b>	Hij die techniek uitvoert
<b>Tsugi-ashi</b>	Volgende-voet
<b>Tsuri</b>	Heffen
<b>Uchi</b>	Binnenwaarts (binnenkant van UKE's benen)
<b>Ude</b>	Arm
<b>Uke</b>	Hij die ondergaat, partner
<b>Ukemi</b>	Valbreken (verzachten van de val)
<b>Uki</b>	Drijvende, vlottende, zwevende
<b>Ushiro</b>	Achterwaarts
<b>Waki</b>	Oksel
<b>Waza</b>	Techniek
<b>Yoko</b>	Zijwaarts

## Hulpbronnen

---

Op de website van onze club ([www.jcsintruiden.be](http://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!