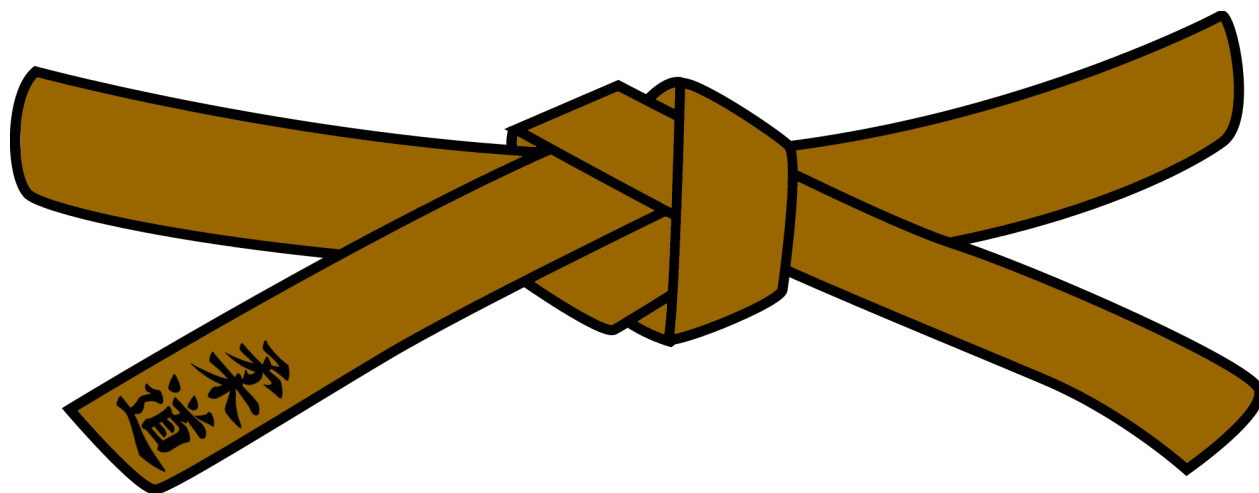


EXAMEN LEERSTOF – BRUIN



Basis voorwaarden

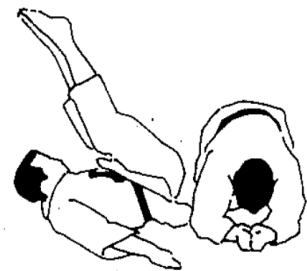
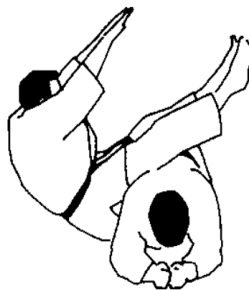
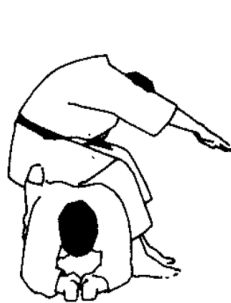
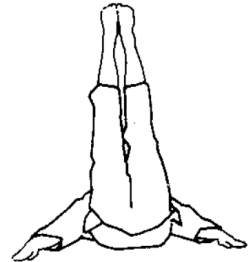
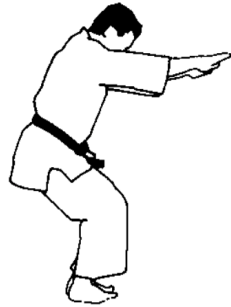
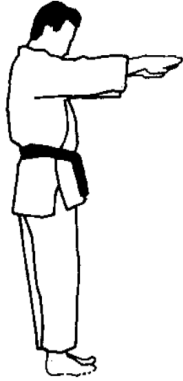
- Minimum leeftijd : 14 jaar worden in het kalenderjaar.
- Minimum aantal trainingen bijwonen na het behalen van vorige gordel. (Wachttijd)
- Voldoende inzet vertonen op de trainingen.
- Voldoende voorbereiding om dit examen succesvol te kunnen afleggen.

Basis kennis

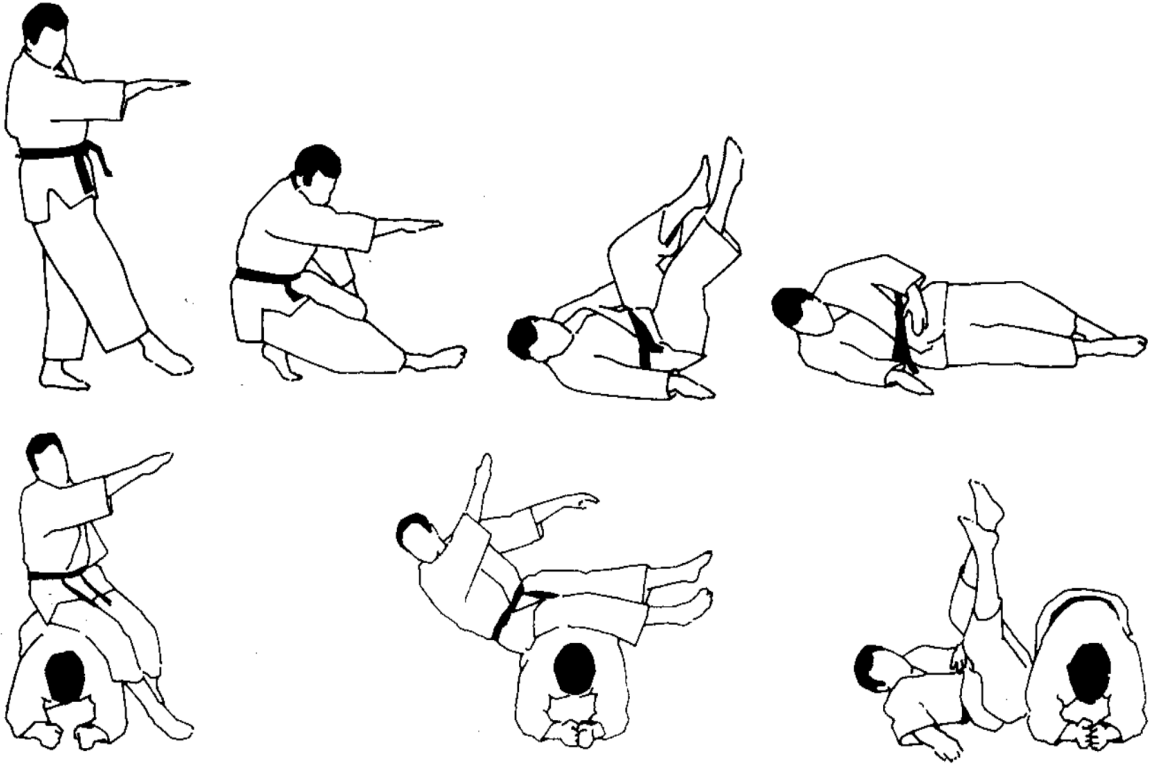
- ***Basisvoorwaarden - Witte gordel***
- ***Leerstof – Gele band***
- ***Leerstof – Oranje band***
- ***Leerstof – Groene band***
- ***Leerstof – Blauwe band***

Basis vaardigheden

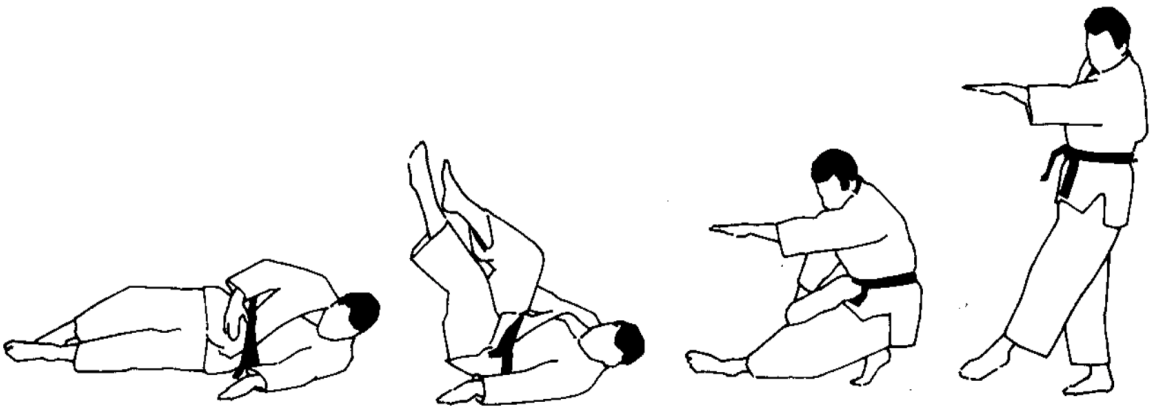
- USHIRO-UKEMI (achterwaartse val) in achterwaartse verplaatsing en over hindernis.

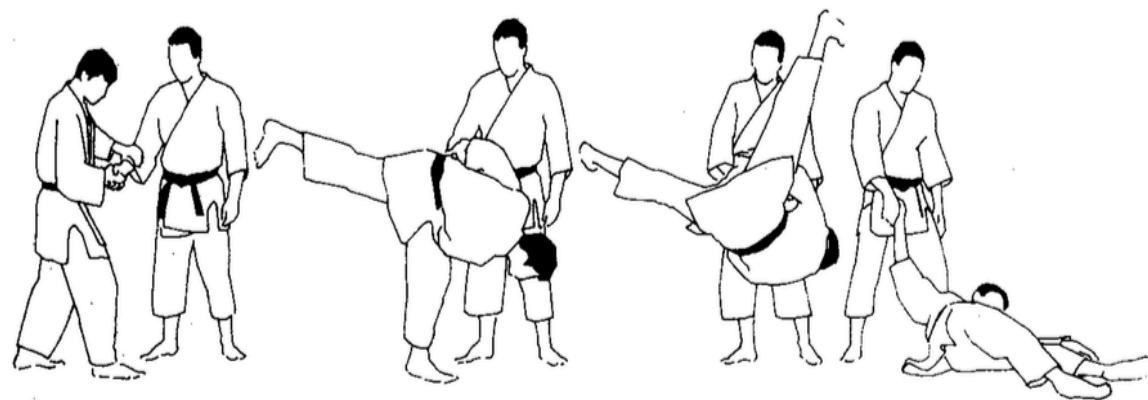
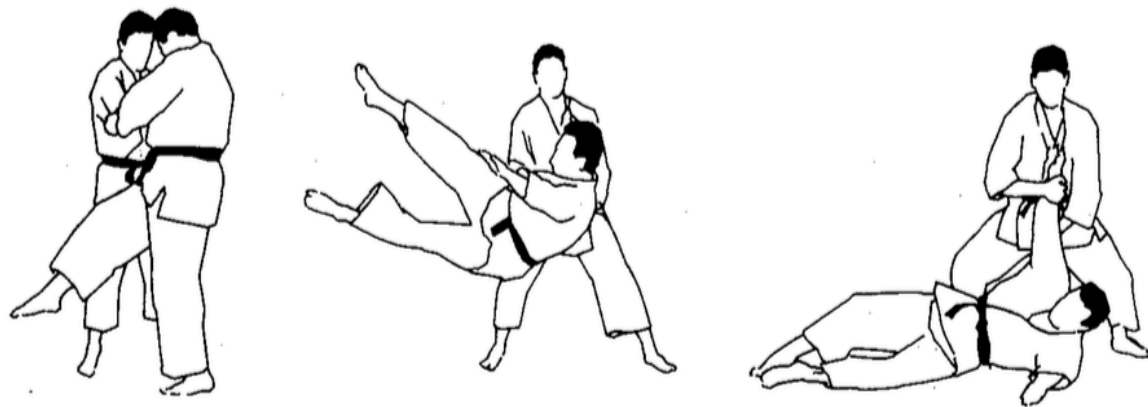
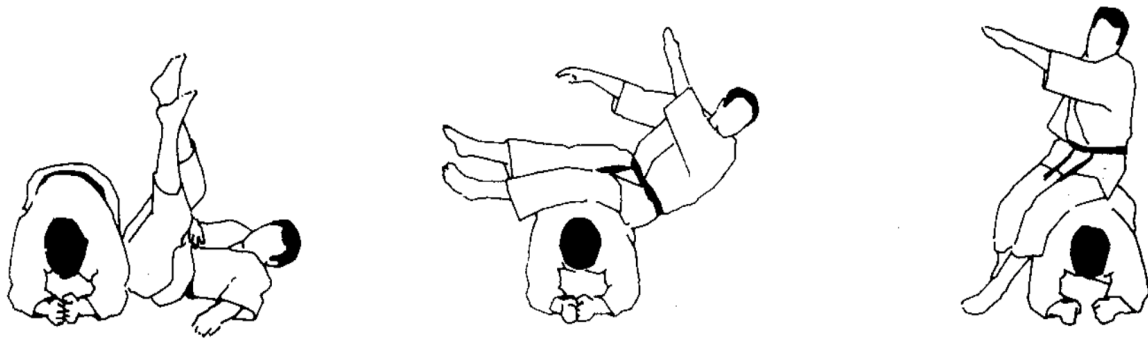


- MIMI-YOKO-UKEMI (rechtse zijwaartse val) in zijwaartse verplaatsing.

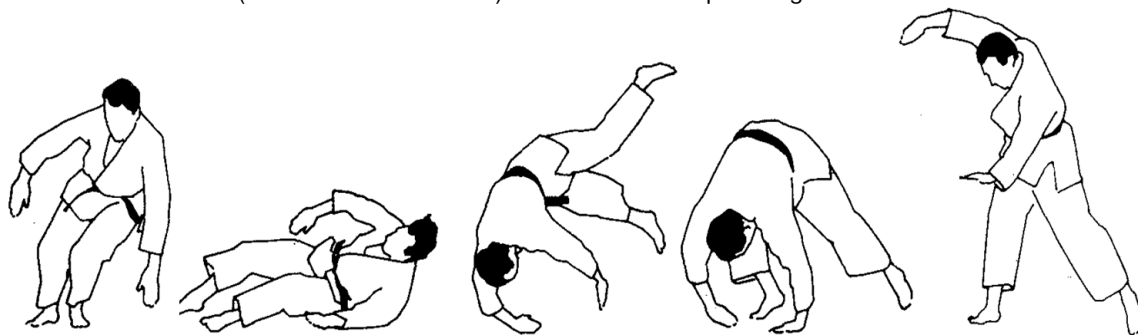


- HIDARI-YOKO-UKEMI (linkse zijwaartse val) in zijwaartse verplaatsing.

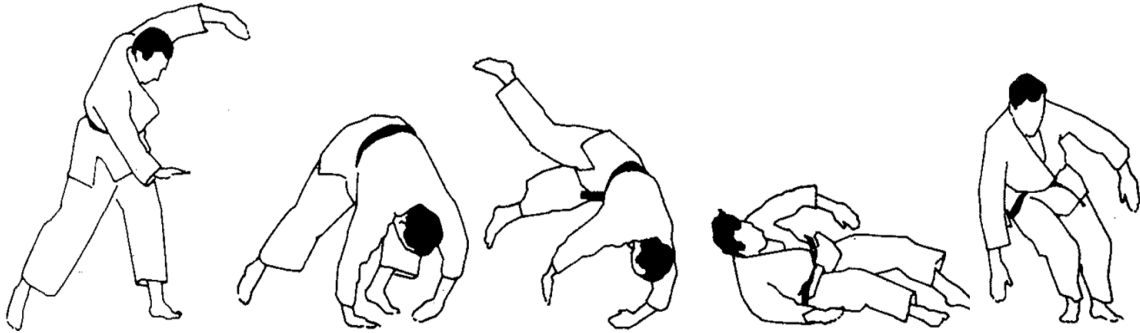




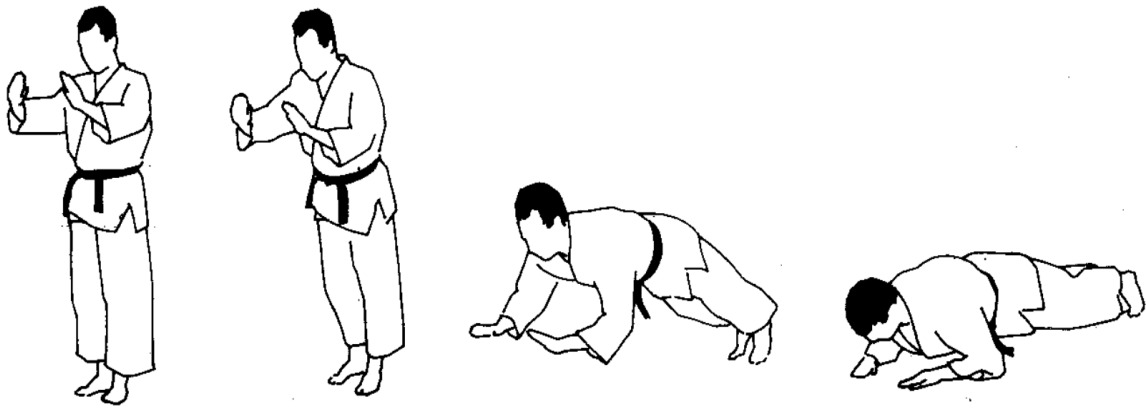
- MIGI-ZEMPO-KAITEN (rechtse voorwaartse rol) in voorwaartse verplaatsing en over hindernis.



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



- MAE-UKEMI (voorwaartse val, plankval).



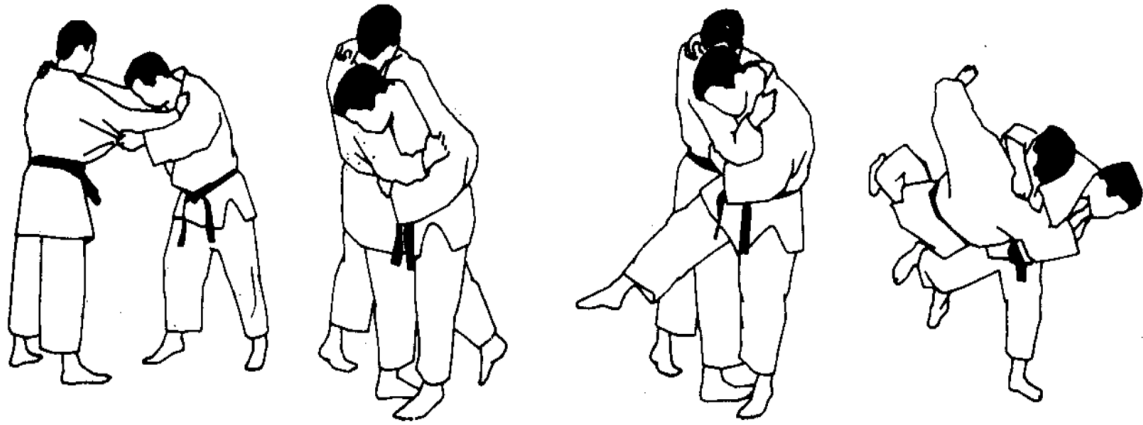
- Naamontleding van de valbreektechnieken (zie ook hieronder "Japanse woordenschat").

Werptechnieken

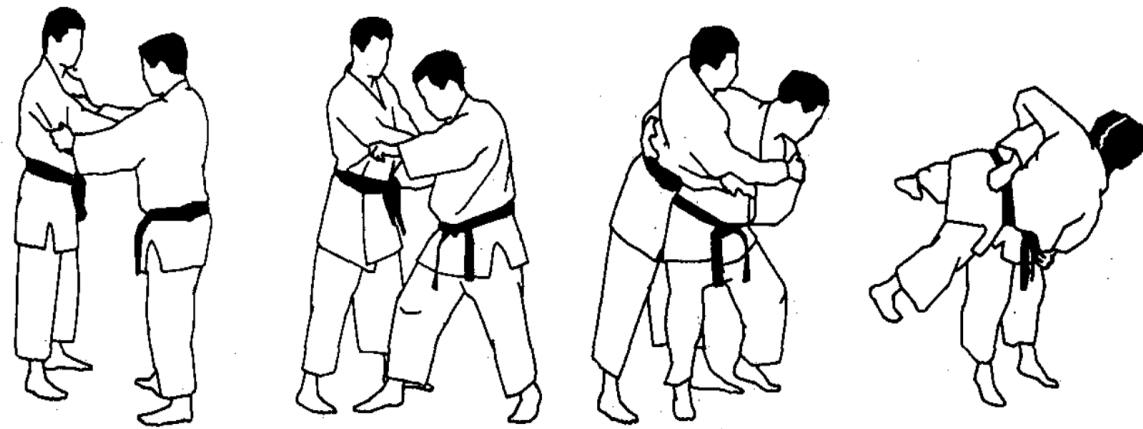
- KOSHI-GURUMA (heup wiel), linkse en rechtse KUMIKATA (grip) in beweging.



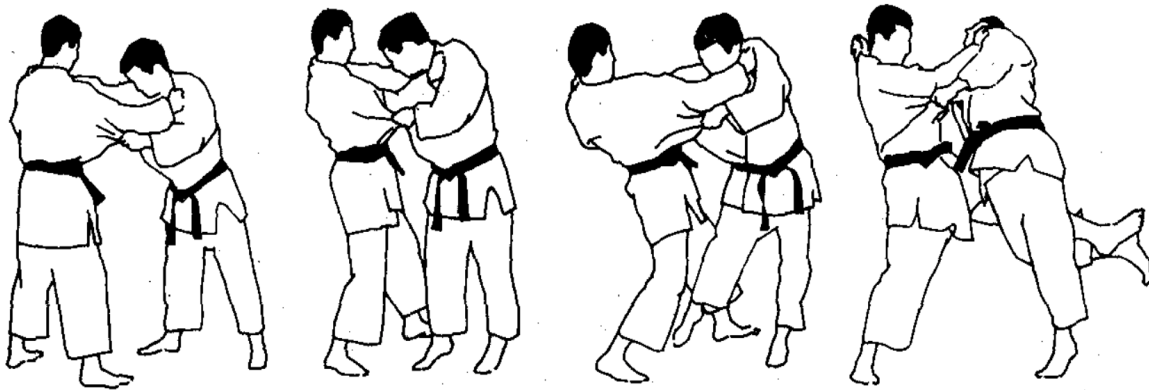
- O-SOTO-GARI (groot-buitenwaarts-maaien), linkse en rechtse KUMIKATA (grip) in beweging.



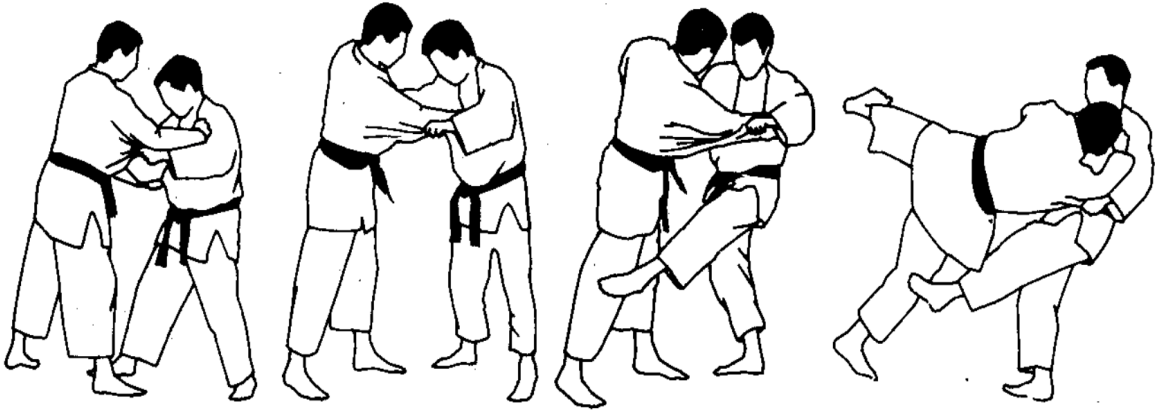
- UKI-GOSHI (vlottende/drijvende-heupworp), linkse en rechtse KUMIKATA (grip) in beweging.



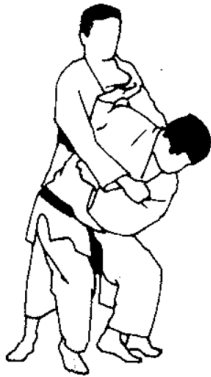
- O-UCHI-GARI (groot-binnenwaarts-maaien), linkse en rechtse KUMIKATA (grip) in beweging.



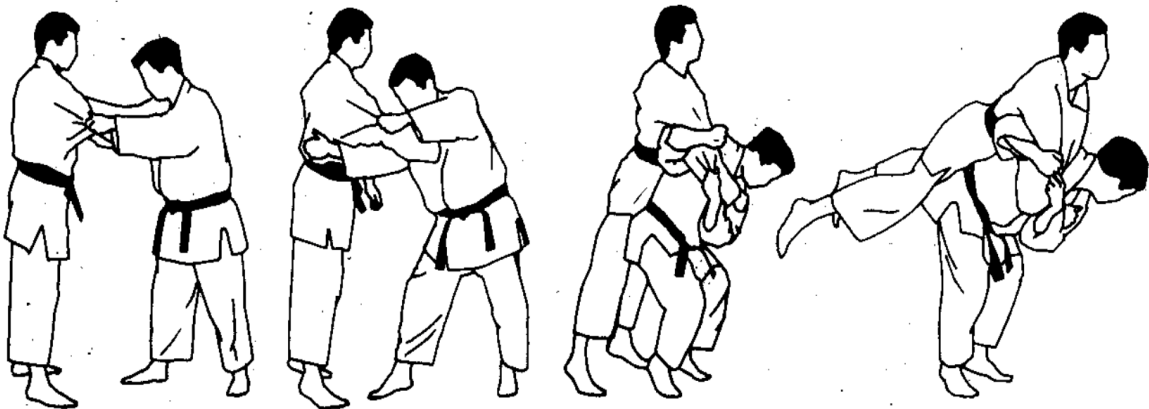
- HIZA-GURUMA (knie wiel), linkse en rechtse KUMIKATA (grip) in beweging.



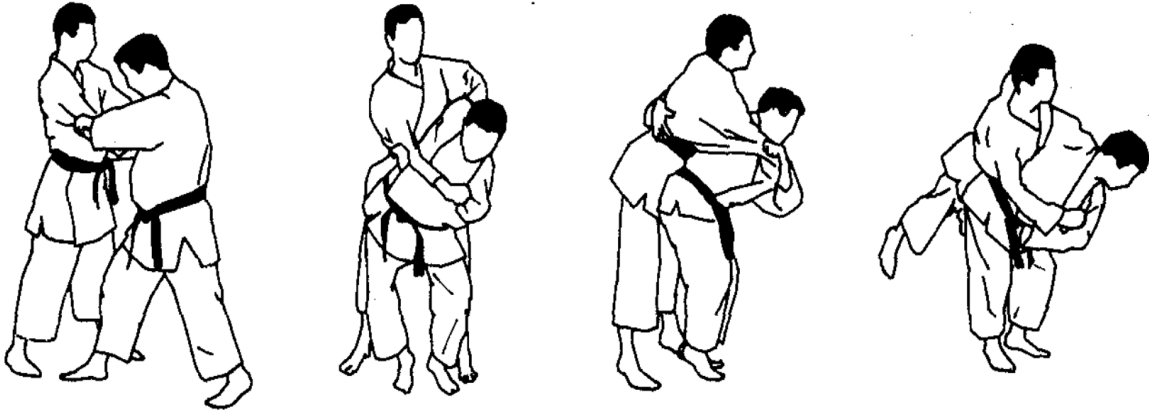
- SEOI-NAGE (MOROTE) (op de rug nemen - werpen, met beide handen), linkse en rechtse KUMIKATA (grip) in beweging.



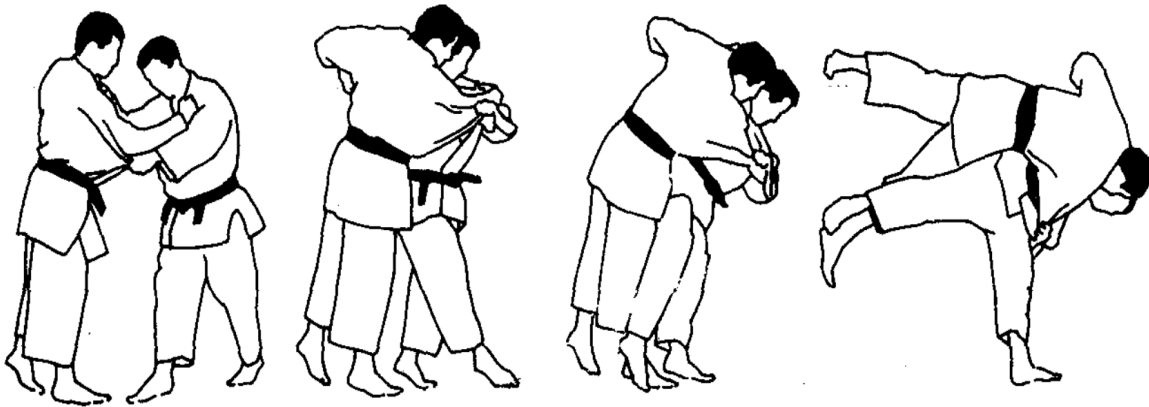
- IPPON-SEOI-NAGE (één punt - op de rug nemen - werpen), linkse en rechtse KUMIKATA (grip) in beweging.



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



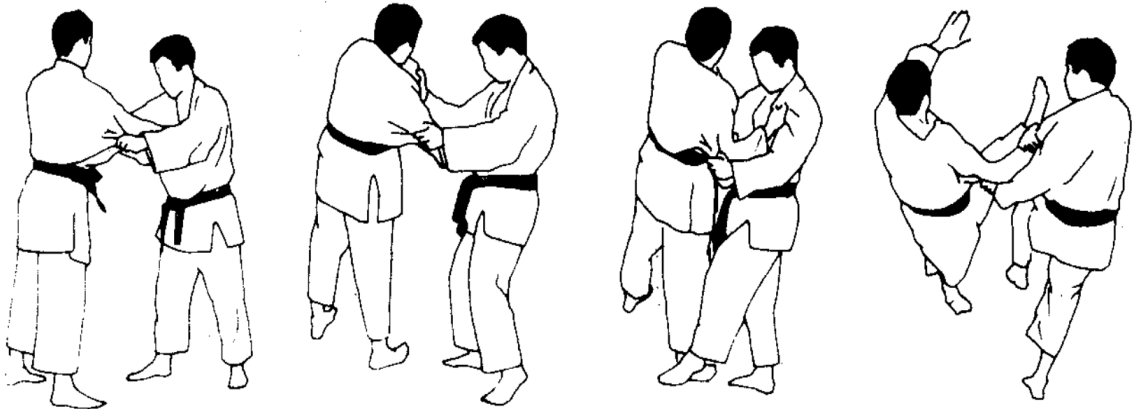
- HARAI-GOSHI (vegen-heup), linkse en rechtse KUMIKATA (grip) in beweging.



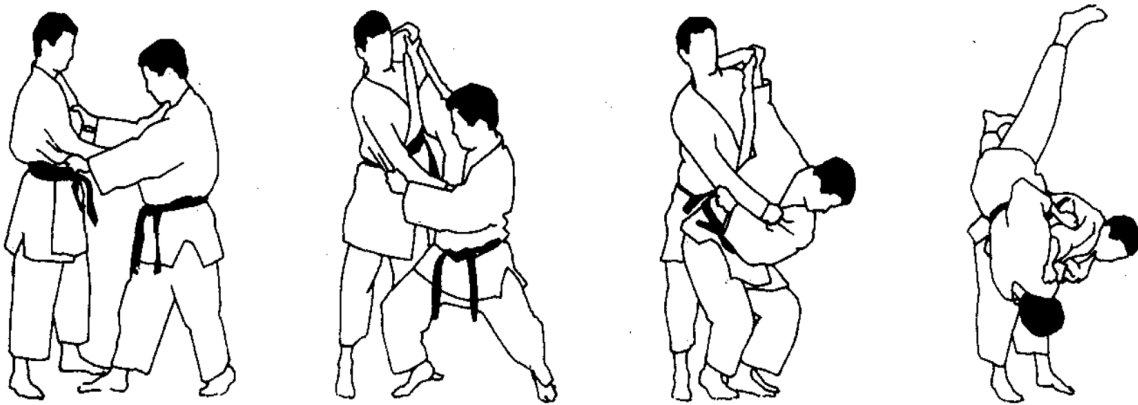
- SASAE-TSURI-KOMI-ASHI (blokkeren-heffen-tegen-voet), linkse en rechtse KUMIKATA (grip) in beweging.



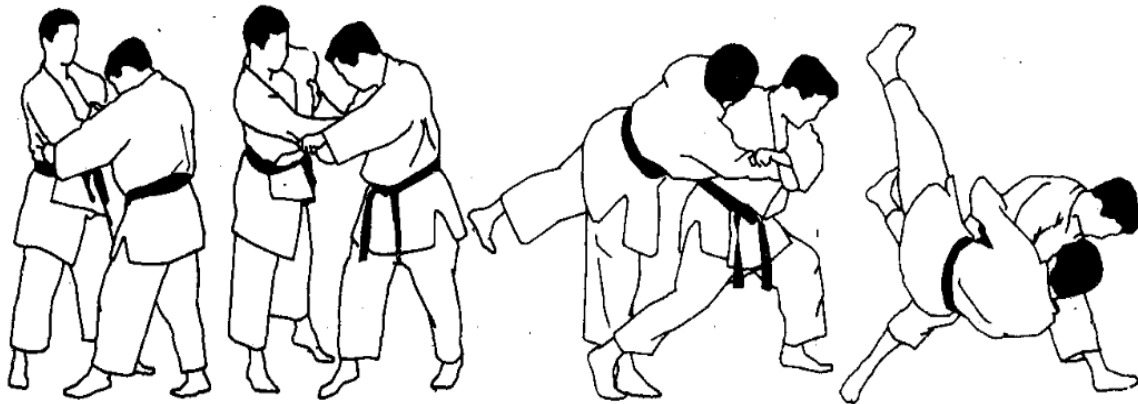
- KO-SOTO-GARI (klein-buitenwaarts-maaien), linkse en rechtse KUMIKATA (grip) in beweging.



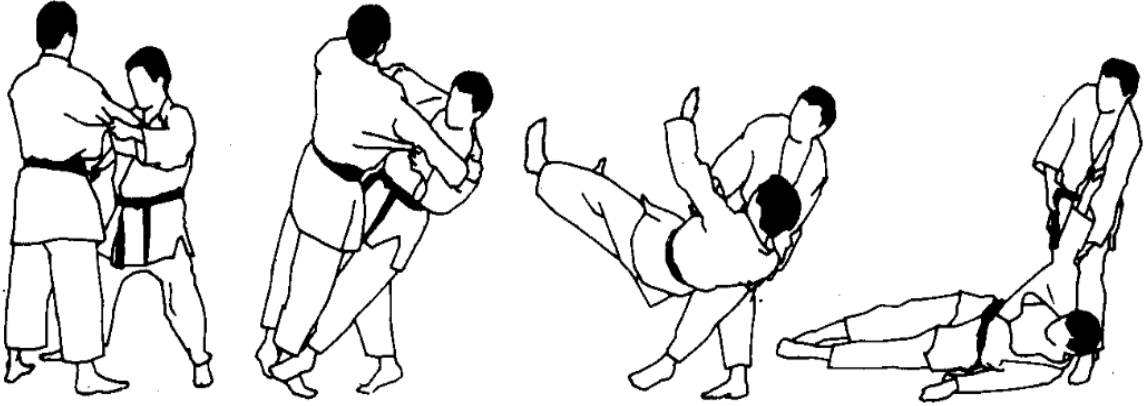
- TSURI-KOMI-GOSHI (heffen-tegen-heup), linkse en rechtse KUMIKATA (grip) in beweging.



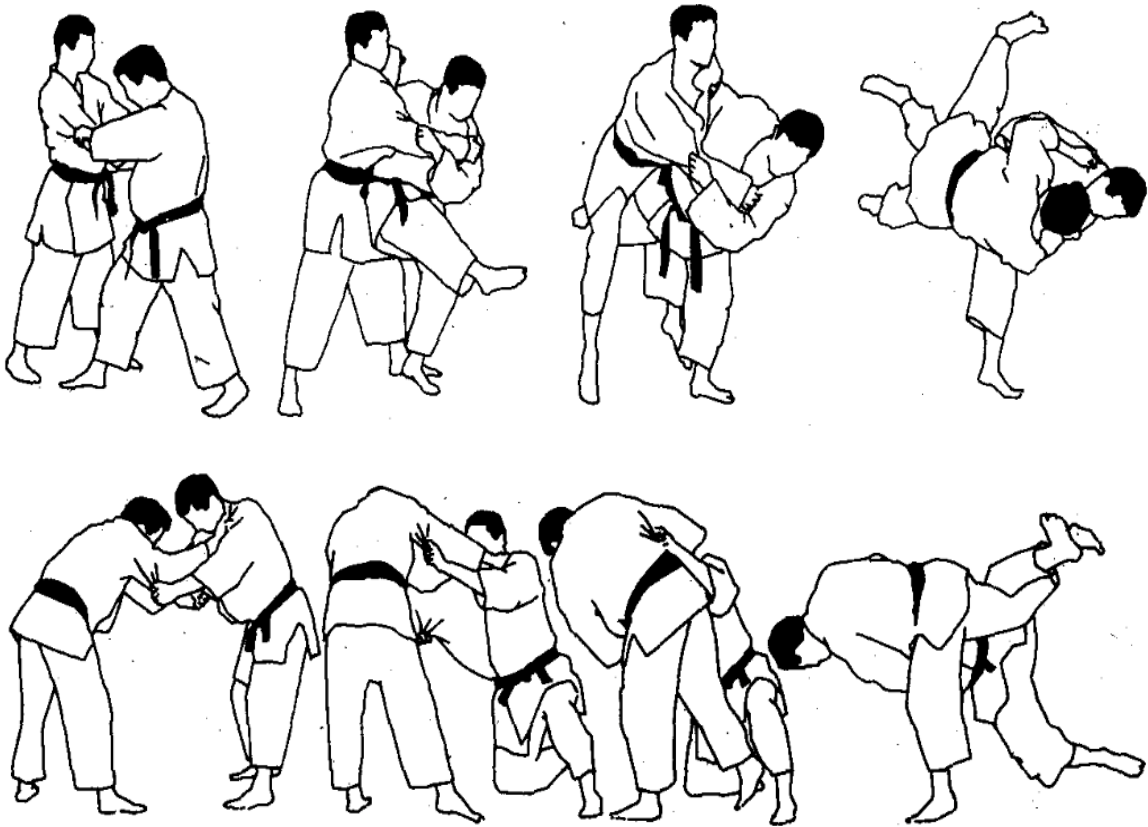
- TAI-OTOSHI (lichaam-laten vallen), linkse en rechtse KUMIKATA (grip) in beweging.



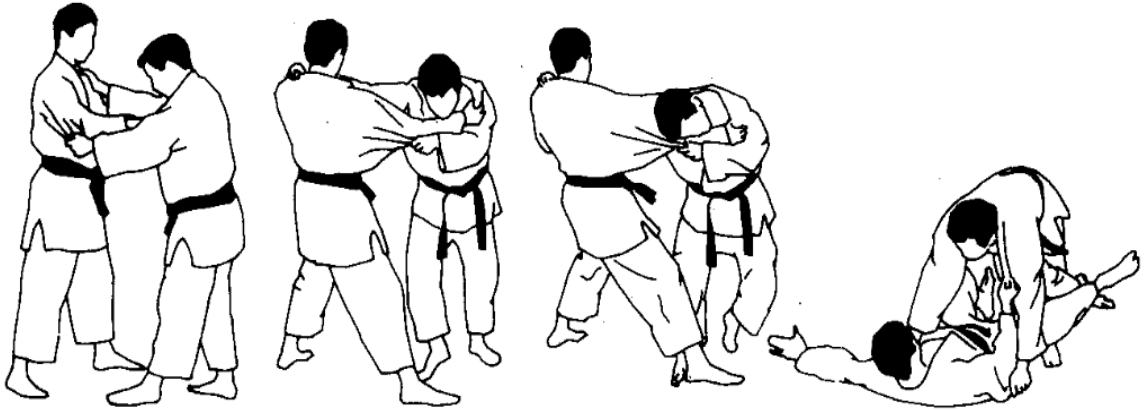
- OKURI-ASHI-BARAI (zenden/sturen - voet/been - vegen), linkse en rechtse KUMIKATA (grip) in beweging.



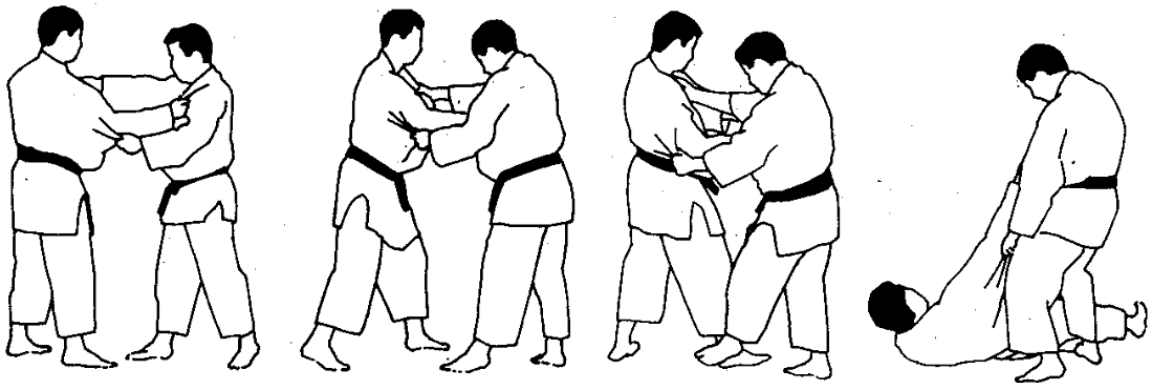
- UCHI-MATA (binnenwaarts – dij), linkse en rechtse KUMIKATA (grip) in beweging.



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



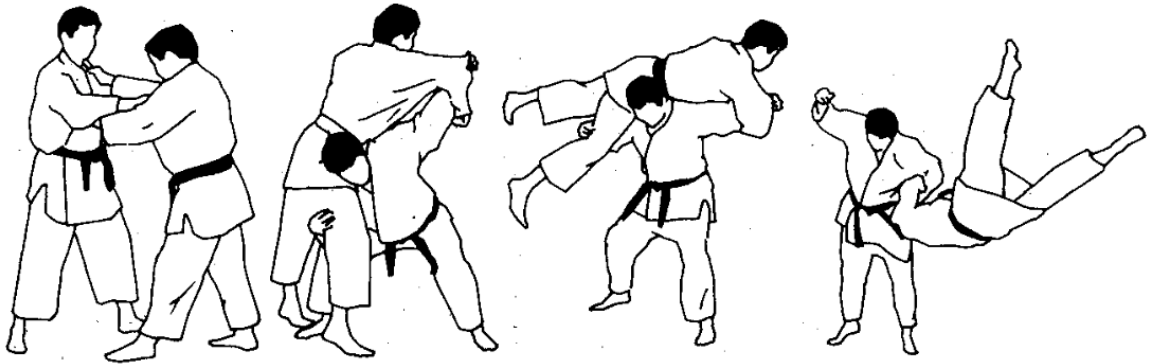
- DE-ASHI-BARAI (vooruitkomende – voet/been – vegen), linkse en rechtse KUMIKATA (grip) in beweging.



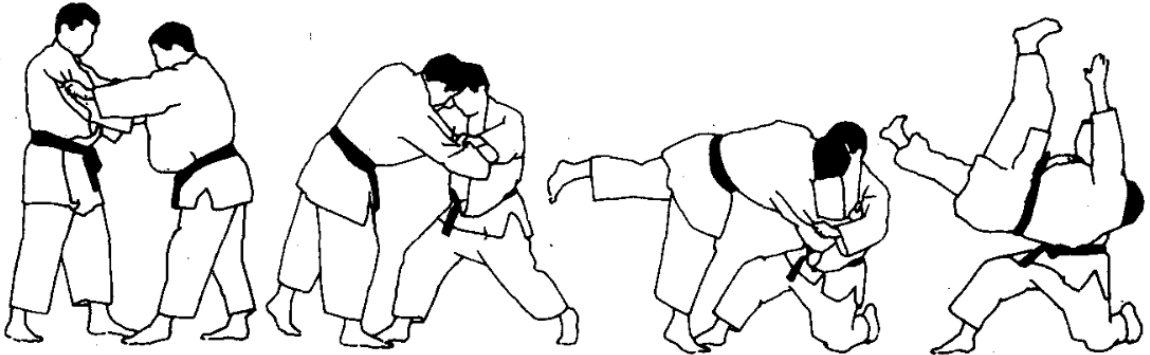
- HANE-GOSHI (verende - heup), linkse en rechtse KUMIKATA (grip) in beweging.



- KATA-GURUMA (schouder - wiel), linkse en rechtse KUMIKATA (grip) in beweging.



- UKI-OTOSHI (vlottend – laten vallen), linkse en rechtse KUMIKATA (grip) in beweging.

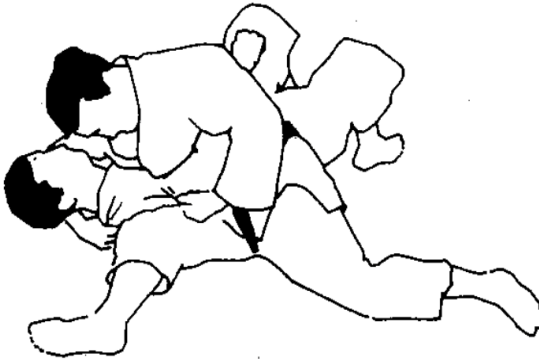


- Bij de uitvoering duidelijk de evenwichtsverbreking (KUZUSHI) kunnen aantonen.
- Bij uitvoering kunnen aantonen dat je zelf je evenwicht kan behouden (niet meevallen).
- Bij uitvoering juiste plaatsing van armen, handen, voeten en heupen aantonen.
- Na de worp, de beveiliging van de partner aantonen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

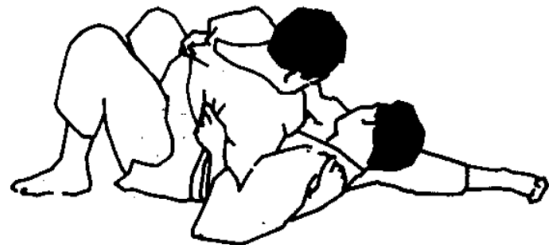
Controletechnieken

OSAE KOMI WAZA (Houdgreeptechnieken)

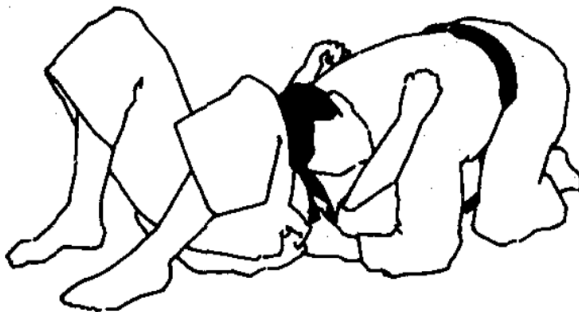
- KESA-GATAME (HON) (flank-controle, (fundamenteel)), links en rechts uitgevoerd.
- Bevrijdingen uit deze houdgreep (4 voorbeelden uit de lessen)



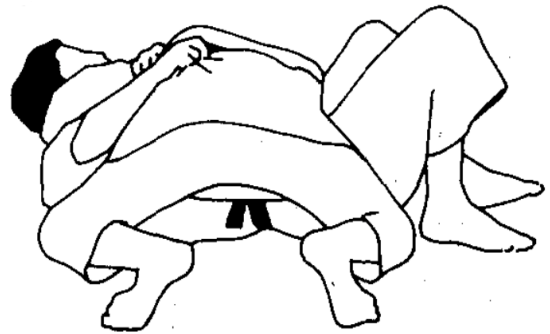
- KUZURE-KESA-GATAME (variatie-flank-controle), links en rechts uitgevoerd.
- Bevrijdingen uit deze houdgreep (4 voorbeelden uit de lessen)



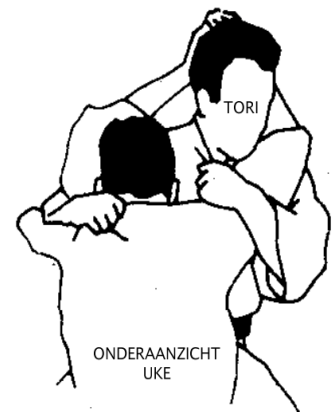
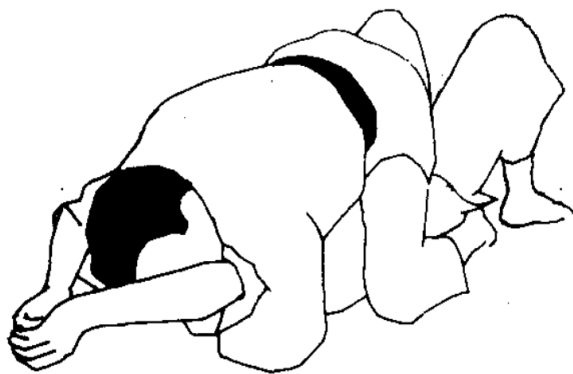
- KAMI-SHIHO-GATAME (bovenaf-vier punten steun-controle).
- Bevrijdingen uit deze houdgreep (2 voorbeelden uit de lessen)



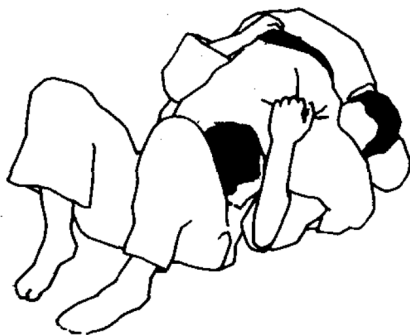
- YOKO-SHIHO-GATAME (zijwaarts-vier punten steun-controle) links en rechts uitgevoerd.
- Bevrijdingen uit deze houdgreep (2 voorbeelden uit de lessen)



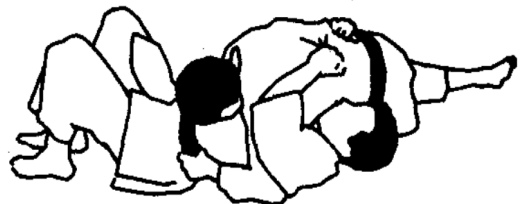
- TATE-SHIHO-GATAME (verlengend-vier punten steun-controle) links en rechts uitgevoerd.
- Bevrijdingen uit deze houdgreep (2 voorbeelden uit de lessen)



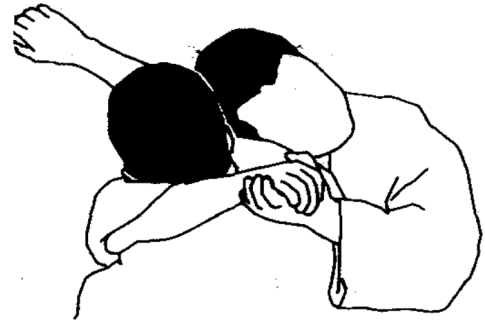
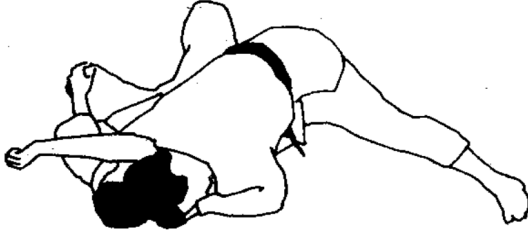
- KUZURE-KAMI-SHIHO-GATAME (variatie - bovenaf - vier punten steun - controle) links en rechts uitgevoerd.
- Bevrijdingen uit deze houdgreep (2 voorbeelden uit de lessen)



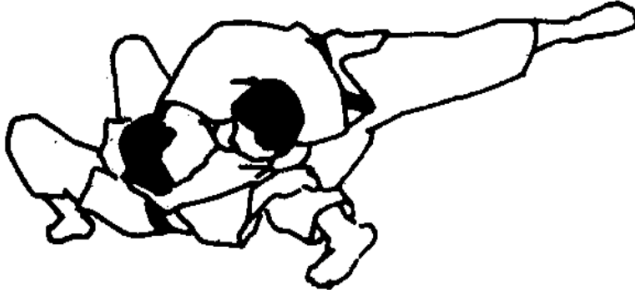
- USHIRO-KESA-GATAME (acherwaarts - flank - controle) links en rechts uitgevoerd.
- Bevrijdingen uit deze houdgreep (2 voorbeelden uit de lessen)



- 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.

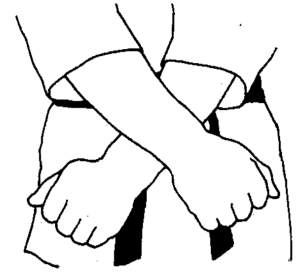
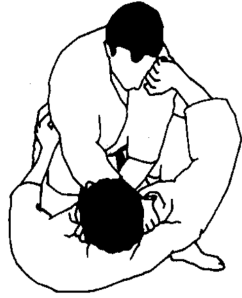
- Enkel het hoofd omklemmen (zonder ingesloten arm).
- Zich bevrijden door arm, voet of hand in het aangezicht van TORI (hij die uitvoert) te plaatsen.
- Geen vingers in de mouw of broekspijp van UKE steken.

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

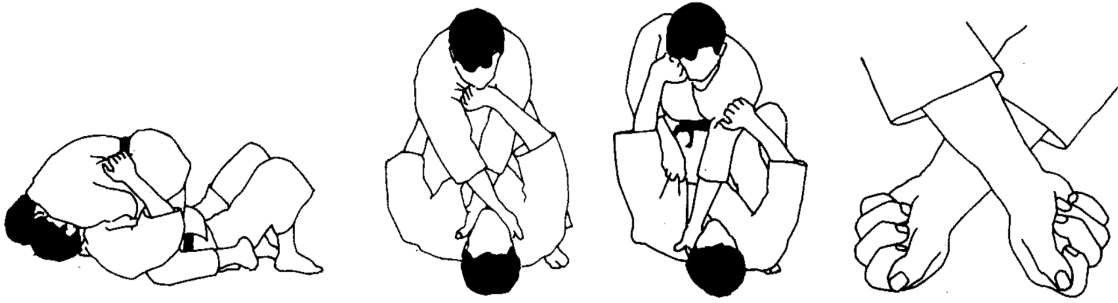
- Van 00 tot 09 seconden : Geen score
- Van 10 tot 19 seconden : WAZA-ARI (Half punt)
- Gedurende 20 seconden : IPPON (Eén punt)

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

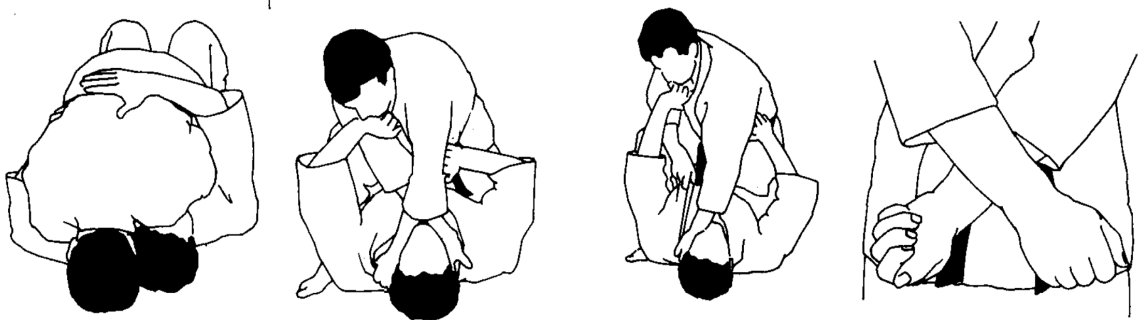
- NAMI-JUJI-JIME (normal-gekruiw-wurgen)



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



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



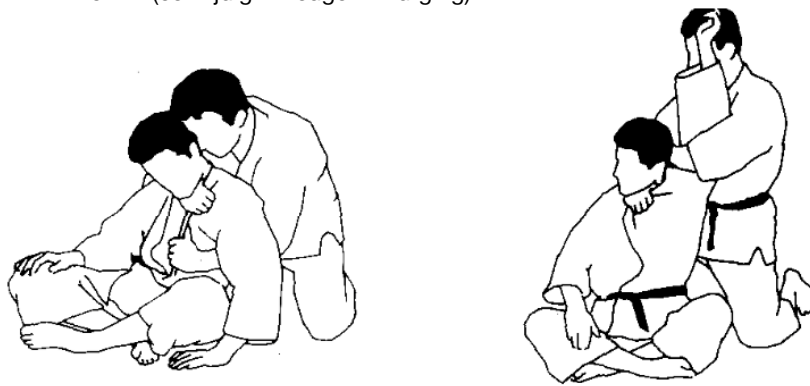
- HADAKA-JIME (naakt - wurging)



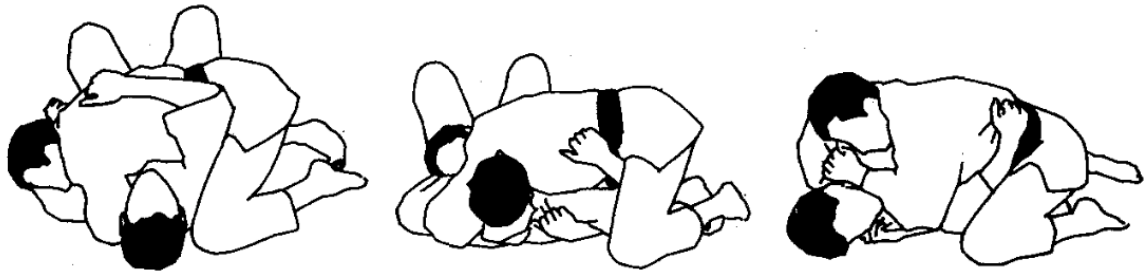
- OKURI-ERI-JIME (zenden/sturen – kraag – wurging)



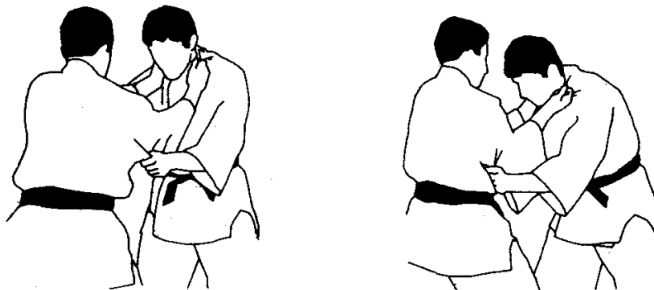
- KATA-HA-JIME (éénzijdig – vleugel – wurging)



- KATATE-JIME (éénzijdig – hand – wurging)



- RYOTE-JIME (beide handen – wurging)



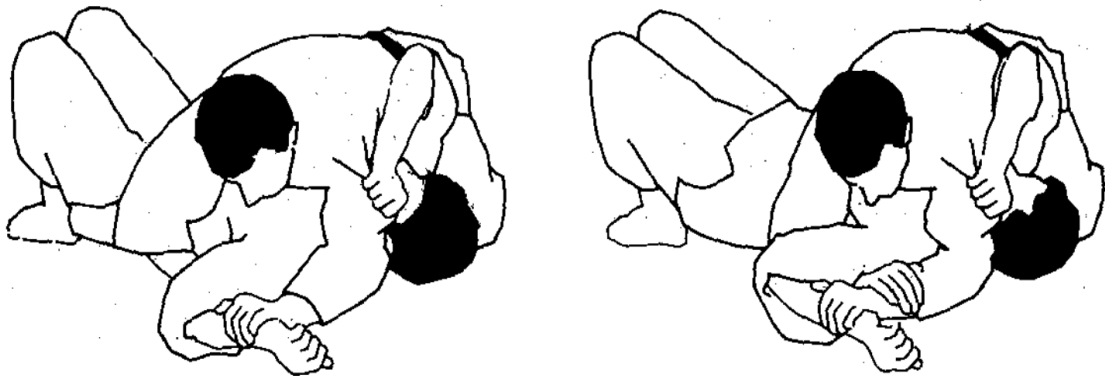
- SANKAKU-JIME (driehoek – wurging)



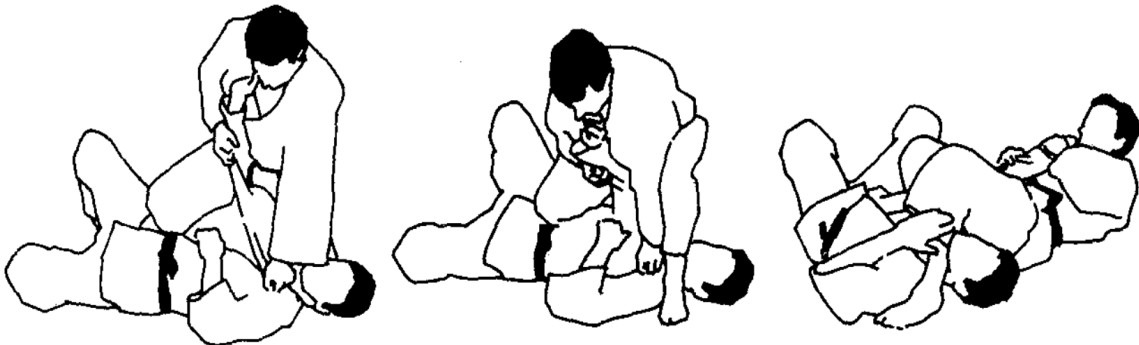
- Naamontleding van de wurgingen (zie ook hieronder "Japanse woordenschat").
- 2 variaties op de wurgingen.
- Toepassingen van deze wurging in bijvoorbeeld een omdraaitechniek.
- Bevrijdingen uit deze wurgingen.

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

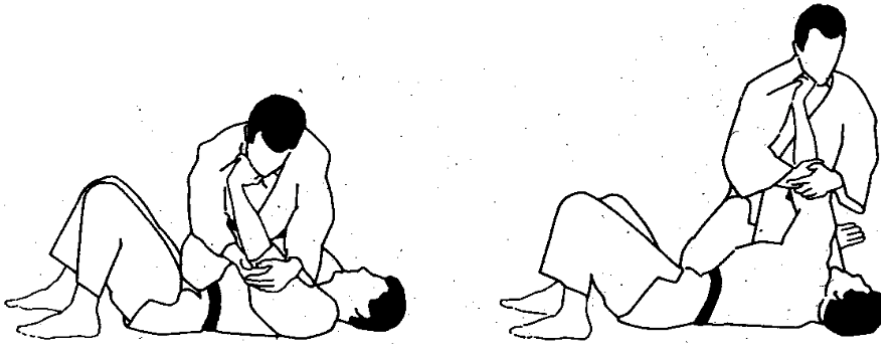
- UDE-GARAMI (arm-oprollen)



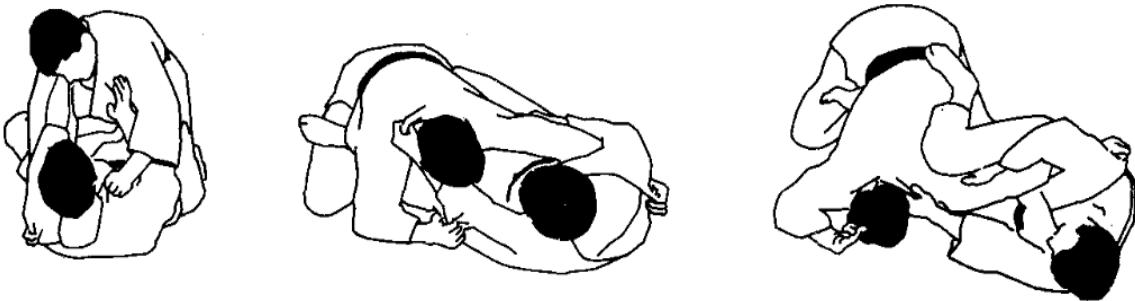
- UDE-HISHIGI-JUJI-GATAME (arm-overstrekken-gekruste-controle)



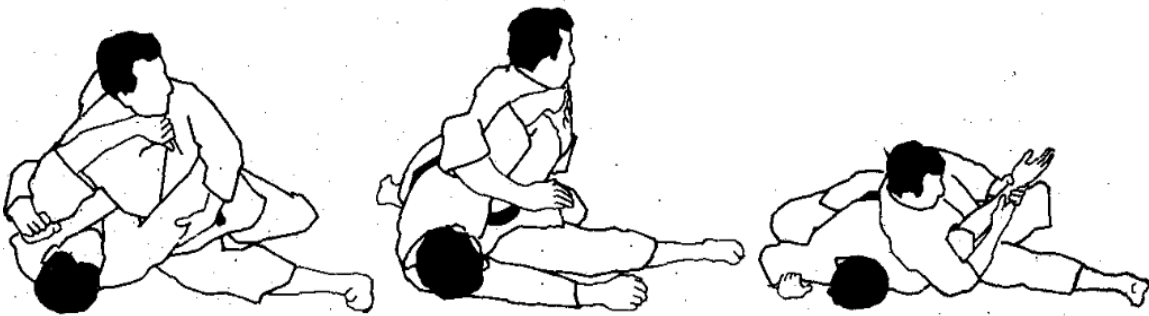
- UDE-HISHIGI-UDE-GATAME (arm-overstrekken-arm-controle)



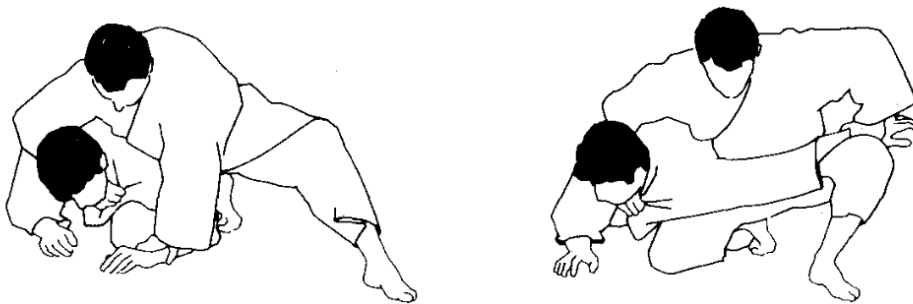
- UDE-HISHIGI-HIZA-GATAME (arm-overstrekken-knie-controle)



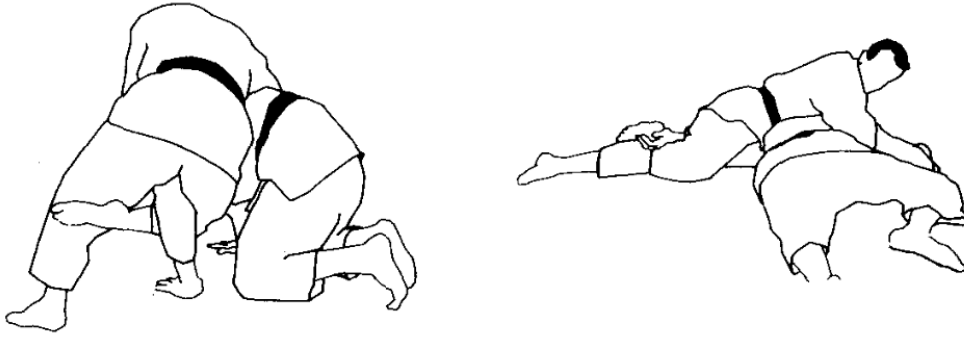
- UDE-HISHIGI-WAKI-GATAME (arm-overstrekken-oxsel-controle)



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



- UDE-HISHIGI-ASHI-GATAME (arm-overstrekken-voet/been-controle)



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



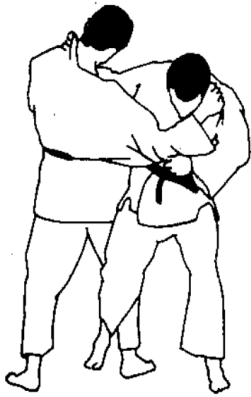
- Naamontleding van de wurgingen (zie ook hieronder "Japanse woordenschat").
- 2 variaties per gewrichtstechniek.
- 2 toepassingen in bijvoorbeeld omdraaitechniek.
- 2 bevrijdingen uit deze gewrichtstechnieken.

Schakelingen & Tegenaanval

Schakelingen van worp naar houdgreep

Enkele voorbeelden:

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

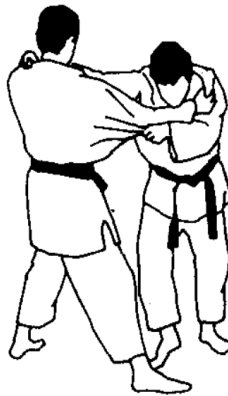


- KOSHI-GURUMA dadelijk gevolgd door KESA-GATAME.
- UKI-GOSHI dadelijk gevolgd door KUZURE-KESA-GATAME.

Schakelingen van worp naar worp.

Enkele voorbeelden:

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



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

- 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 wurgingstechniek 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)

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
- Tweede reeks van de NAGE-NO-KATA zijnde KOSHI-WAZA
 - OKURI-ASHI-BARAI
 - SASAE-TSURI-KOMI-ASHI
 - UCHI-MATA

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)
De	Vooruitkomen / Vooruitkomende

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

Okuri	Zenden/Sturen
Otoshi	Laten vallen
Randori	Vrije oefening
Ryo	Beide / paar
Sabaki	Draaien
Sankaku	Driehoek
Sasae	Blokkeren
Seoi	Op de rug nemen (rugzak)
Shiho	4 Puntensteun
Shime/Jime	Wurging
Shizen tai	Natuurlijke lichaamshouding
Soto	Buitenwaarts (buitenkant van UKE's benen)
Tai	Lichaam
Tatami	Judomat
Tate	In het verlengde (verlengen)
Te	Hand
Tori	Hij die techniek uitvoert
Tsugi-ashi	Volgende-voet
Tsuri	Heffen
Uchi	Binnenwaarts (binnenkant van UKE's benen)
Ude	Arm
Uke	Hij die ondergaat, partner
Ukemi	Valbreken (verzachten van de val)
Uki	Drijvende, vlottende, zwevende
Ura	Tegengesteld
Ushiro	Achterwaarts
Waki	Oksel
Waza	Techniek
Yoko	Zijwaarts

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!