

Examenprogramma **geel** (5^e kyu) EXTRA

Datum: 12/10/2008

Voor dit examen moet men kunnen uitvoeren:

- De 4 verschillende vallen (ukemi)
- De 4 worpen + van elke worp minstens 1 schakeling (nage-waza)
- De basis van die 4 houdgrepen + minstens 1 toepassingen en 1 variatie van elke houdgreep (katame-waza)
- Japanse en Nederlandse benamingen van de houdgrepen, worpen en vallen.
- Japanse woorden

Afkortingen: deze worden in de verschillende judoboekjes gebruikt. Deze hoeft men niet te kennen

- Uke in Vierpunten Tori Vooraan (U4PTV)
- Uke in Vierpunten Tori Zijkant (U4PTZ)
- Uke in Vierpunten Tori Bovenaan (U4PTB)
- Uke op de Rug, Tori tussen de Benen (URTB)
- Tori op de Rug, Uke tussen de Benen (TRUB)
- Uke op de Buik, Tori Zijkant (UBTZ)

Japanse woorden

Kumi kata: vastgrijpen van de partner

Kuzushi: uit evenwicht brengen

Rei: groet, buiging

Ritsu rei: staande groet

Za rei: geknielde groet

Ukemi: val

Mae: voorwaarts

Yoko: zijwaarts

Uchiro: achterwaarts

Migi: rechts

Hidari: links

Dojo: oefenzaal voor judo

Tatami: judomatten

Judogi: judopak

Obi: gordel

Kyu: leerlingengraad

Dan: leraargraad

Judoka: judobeoefenaar

Tori: hij/zij die uitvoert

Uke: hij/zij die ondergaat

Hadjime: begin, start

Mate: stoppen

Soremade: einde van de les/wedstrijd

Leeftijd:

Dit moet men kennen indien men voor het examen van groene gordel en hoger gaat.

Of indien men ouder is dan 14 jaar

Nage-waza (*werptechnieken*)

Schakelen van worp naar worp en van worp naar houdgreep.
Beveiliging van de partner door op te houden na een worp.

Koshi-guruma: *heupwiel*

- **Groep:** koshi-waza - heupworpen
- Uke voorwaarts uit evenwicht trekken
- Rechterhand van tori over het hoofd, maar niet sluiten
- Rechtersoet van tori staat verder van uke dan de linkervoet



Schakeling:



- Tori valt aan met **koshi-guruma**, uke blokkeert. Door de benen zakken, buik naar voor duwen
- Tori blijft trekken aan de mouw en springt rond op linkerbeen tot voorbij steunbeen uke
- Blijven haken met het rechterbeen, werpen met **osoto-gari**

Osoto-gari : *grote buitenwaartse maai*

- **Groep:** ashi-waza - beenworpen
- Uke schuin achterwaarts uit evenwicht duwen
- Tori zet grote pas met linker voet en trekt uke met beide handen tegen zich aan.
- Rechterbeen van tori zwaait door naar achter



Schakeling:



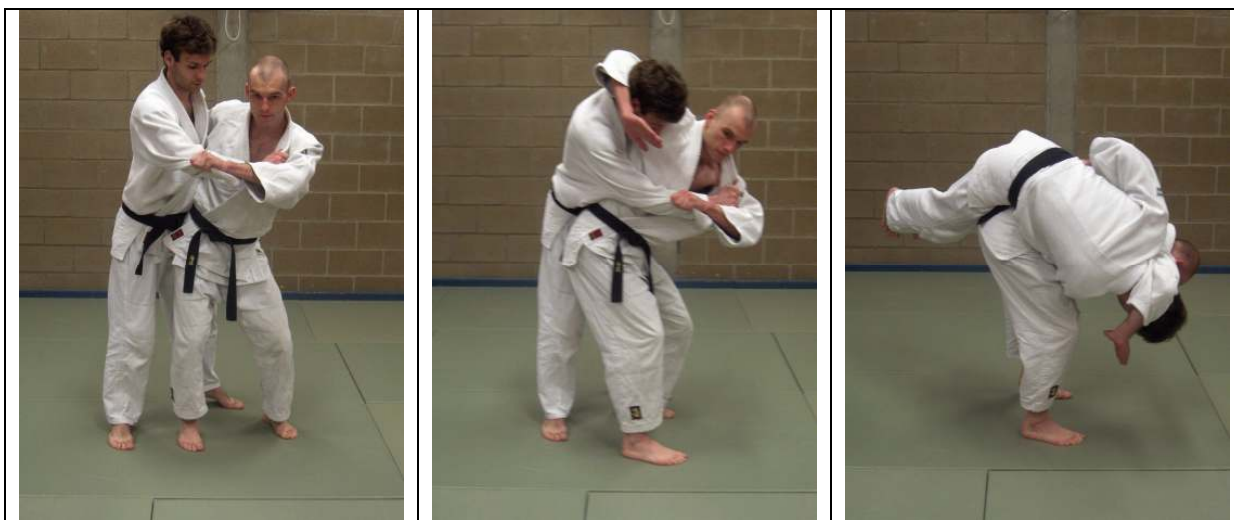
- Tori valt aan met **osoto-gari**, uke ontwijkt door met de rechtervoet achteruit te stappen
- Linkersteunbeen bij plaatsen, linkerschouder naar uke toe draaien
- Laag vegen met rechterbeen, armen duwen naar beneden en naar achter. Werpen met **ouchi-gari**

Uki-goshi : *vlokkende heup*

- **Groep:** koshi-waza - heupwerpen
- Uke voorwaarts uit evenwicht trekken.
- Rechterhand van tori rond de heup, voeten staan gelijk met die van uke.
- De partner over de heup gooien door te draaien met de armen.



Schakeling:



- Tori valt aan met uki goshi, uke ontwijkt door opzij te stappen naar rechts
- Blijven trekken met linkerarm, rechterarm over hoofd uke en de heup doorsteken voorbij die van uke
- Werpen met **koshi-guruma**

Ouchi-gari : *grote binnenwaartse maai*

- **Groep:** ashi-waza - beenworpen
- Uke schuin achterwaarts uit evenwicht duwen
- Met beide voeten instappen
- Grote cirkel maken met rechter been bij het maaien



Schakeling:



- Tori valt aan met **ouchi-gari**, uke ontwijkt door met linkervoet achteruit te stappen
- Rechterhand van tori blijft aan de linker revers van uke, **links** aanvallen met **koshi-guruma**

Katame-waza *(controle technieken)*

Kuzure-kesa-gatame: *gevarieerd met de zijde houden*

- Dit zijn alle houdgrepen waarbij men met de zijde controleert die niet tot de groep **kesa-gatame** behoren
- Bij de **kesa-gatame** groep horen de houdgrepen waarbij men zowel hoofd als arm controleert

Basis



- Rechter arm van uke aantrekken met de linker arm.
- Beide knieën plat op de mat
- Drukken met de zijkant tegen uke

Toepassingen

- De toepassing van een techniek zijn de uitvoeringen in de praktijk, waar men in de eindvorm duidelijk het controlesysteem van de basis ziet
- Dit kan gebeuren na een worp, een aanval of verdediging op grond
- Of als schakel, overname of als reactie op de verdediging van uke

A.



- Uke in Vierpunten Tori Vooraan (afkorting: U4PTV)
- Tori schept met rechterarm de linker arm van uke, controle op de rug met linkerhand
- Tori draait naar rechts en trekt aan rechterarm uke met linkerarm
- Zowel opzij kantelen, als uke naar voor uit evenwicht trekken

B.



- U4PTZ, tori grijpt beide armen van uke duwt voorwaarts en trekt uke opzij
- Controle houden met de schouder tegen de borst van uke
- Eindigen in kuzure-kesa-gatame

Variaties

- Dit zijn de vormen waar men ten opzichte van de basis een duidelijk verschil ziet
- Het is een vorm waar men de principes van de techniek in terugvindt maar waar het eindresultaat verschilt van de basisvorm

A.



- Uke in Vierpunten Tori Zijkant (afkorting: U4PTZ)
- Met beide armen rond de armen van uke, ter hoogte van de elleboog
- Armen onderuit trekken, duwen tegen uke en voorwaarts trekken. !niet alleen opzij!
- Beide armen van uke blijven vasthouden

B.



- Uke tracht te ontsnappen door te bruggen
- Tori blokkeert door zijn rechterhand uit te steken op de mat

Kami-shio-gatame : *boven in vier punten houden*

- Tori steunt op vier punten langs de hoofdzijde van uke

Basis



- Tori valt aan, gaat met beide handen onder de arm van uke en grijpt naar de gordel
- Met beide knieën aansluiten tegen de schouders van uke
- Tenen plat in de mat, hoofd tegen de buik van uke

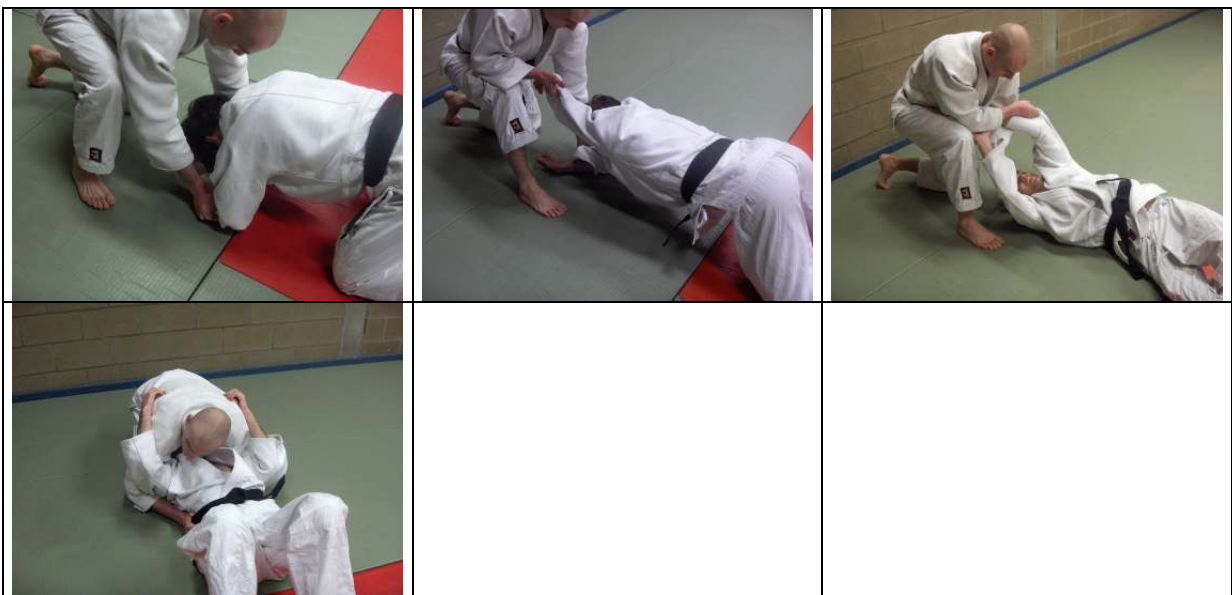
Toepassingen

A.



- U4PTZ. Tori grijpt met beide handen de 2 revers van uke
- Tori draait naar voor en kantelt uke zijwaarts
- Met de handen de gordel vastnemen

B.



- U4PTV. Tori grijpt beide mouwen van uke
- Tori trekt uke voorwaarts en gaat zelf achteruit
- Uke wordt gedraaid op zijn rug, tori grijpt naar de gordel

Variaties

A.





- Uke in Vierpunten Tori Bovenaan (afkorting: U4PTB)
- Tori haakt met beide voeten tussen de benen van uke en grijpt de revers van uke
- Zijwaarts kantelen, tori komt NIET onder uke te liggen.
- Tori haakt met beide voeten onder uke en duwt uke naast zich.
- Tori beweegt achterwaarts en houdt vast met beide handen aan de revers

B.



- Uke heeft tori in houdgreep, **yoko-shio-gatame**
- Tori ontsnapt door middel van sankaku controle. Met linker hand het hoofd van uke wegduwen, overhaken met linkerbeen, driehoek sluiten in de rechter knieholte
- Tori schept onder het linkerbeen met de rechterarm en neemt eigen revers vast
- Zijwaarts kantelen en met beide handen aan de gordel of de benen controleren

Yoko-shio-gatame : zijwaarts in vier punten houden

- Tori zit zijwaarts van uke en controleert met de borst en de armen.

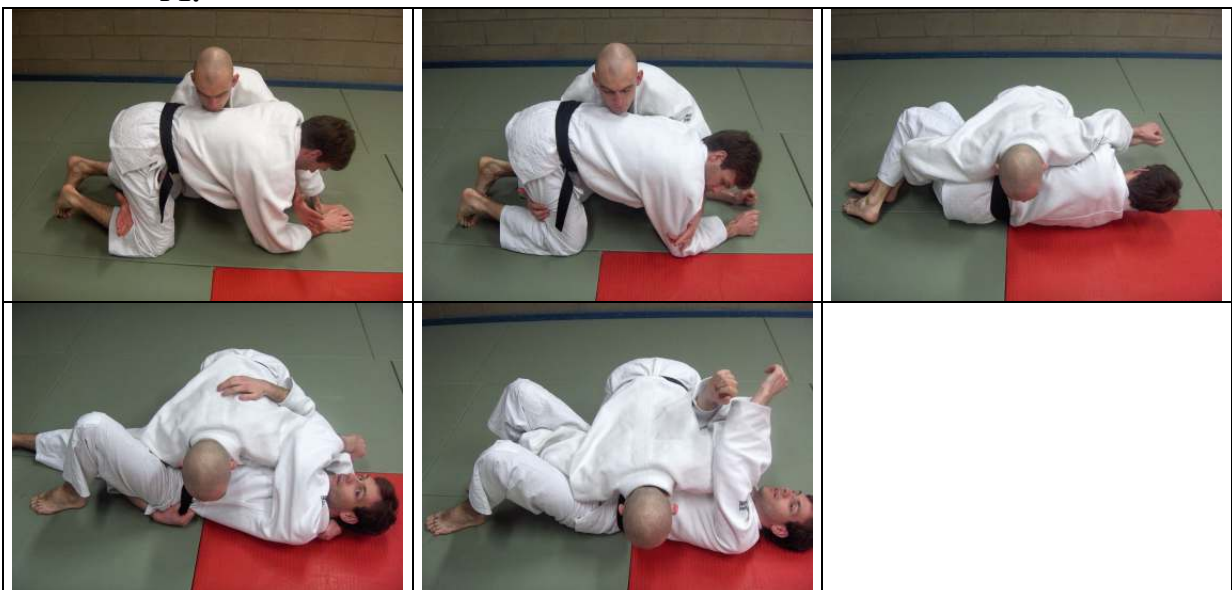
Basis



- Tori legt de rechterarm van uke opzij en neemt de gordel vast
- Gordel doorgeven aan rechterhand, onder linkerbeen van uke
- Linkerhand grijpt ver in de kraag van uke

Toepassingen

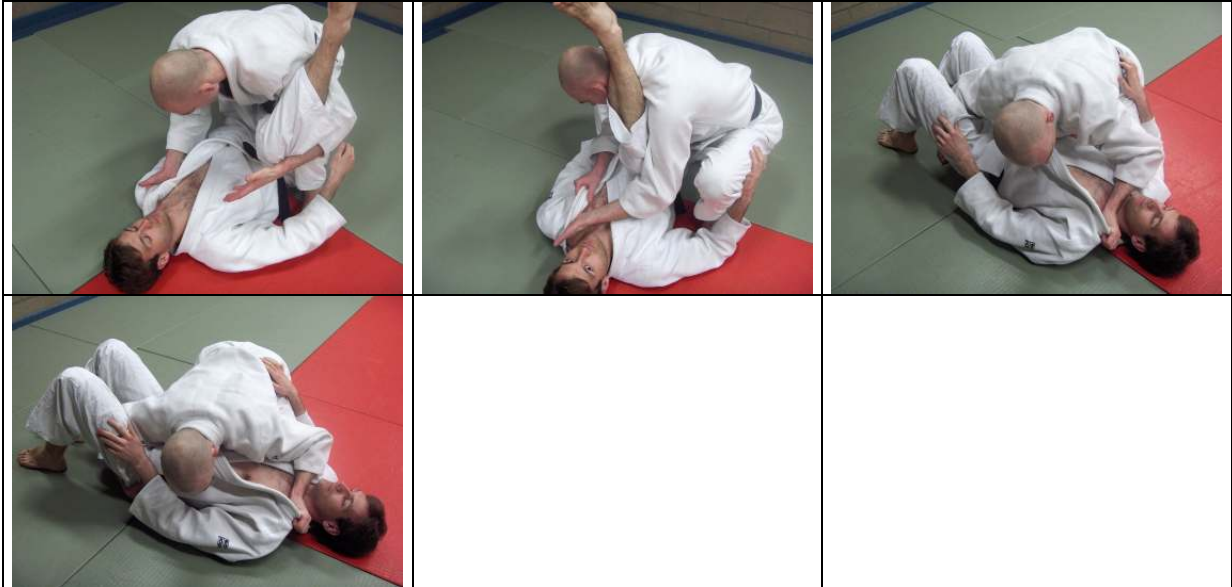
A.



- U4PTZ. Met beide handen rond de armen en benen van uke grijpen
- Of tussen de armen en benen grijpen
- Trekken met de armen, duwen met de borst, vervolg naar houdgreep

Variaties

A.



- Uke op de Rug, Tori tussen de Benen (afkorting: URTB)
- Rechterhand van tori geeft de revers door aan het linkerhand
- Duwen met borst tegen rechterbeen uke en zijwaarts verplaatsen
- Rechterbeen over hoofd duwen, rechterhand grijpt naar gordel van uke
- Linker hand houdt controle aan revers.

B.



- URTB, tori gaat met rechterhand onder rechterbeen van uke en geeft met linkerhand de rechterhand van uke door
- De rechterknie van uke naar beneden duwen, overstappen met linkerbeen
- Het rechterbeen van uke extra controleren met het rechterbeen

- Doorschuiven naast uke, linkerhand in de kraag en rechterhand houdt de rechtermouw van uke vast

C.



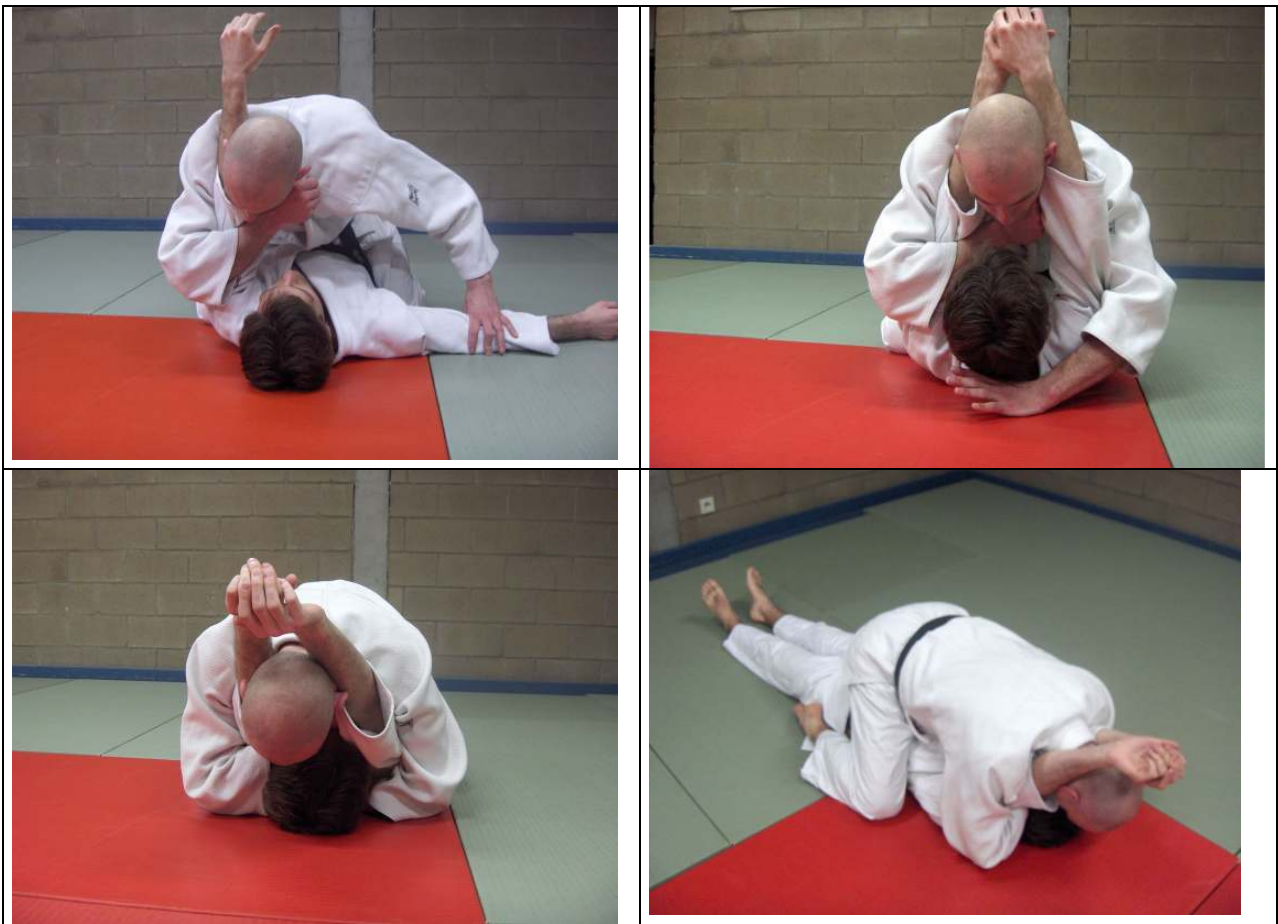
- URTB, linkerarm van uke onder zijn rug steken
- Tori steekt zijn eigen linkerhand onder de rug van uke waar hij de linkerpols van uke vastneemt
- Linkerknie van uke platduwen, overstappen met rechterbeen, controleren met linkerbeen
- Vervolgen naar houdgreep, rechterhand in de kraag, linkerhand blijft onder de rug van uke

Tate-shio-gatame : *over de partner in vier punten houden*

- Tori zit boven op uke en controleert minstens 1 arm en/of hoofd

Basis

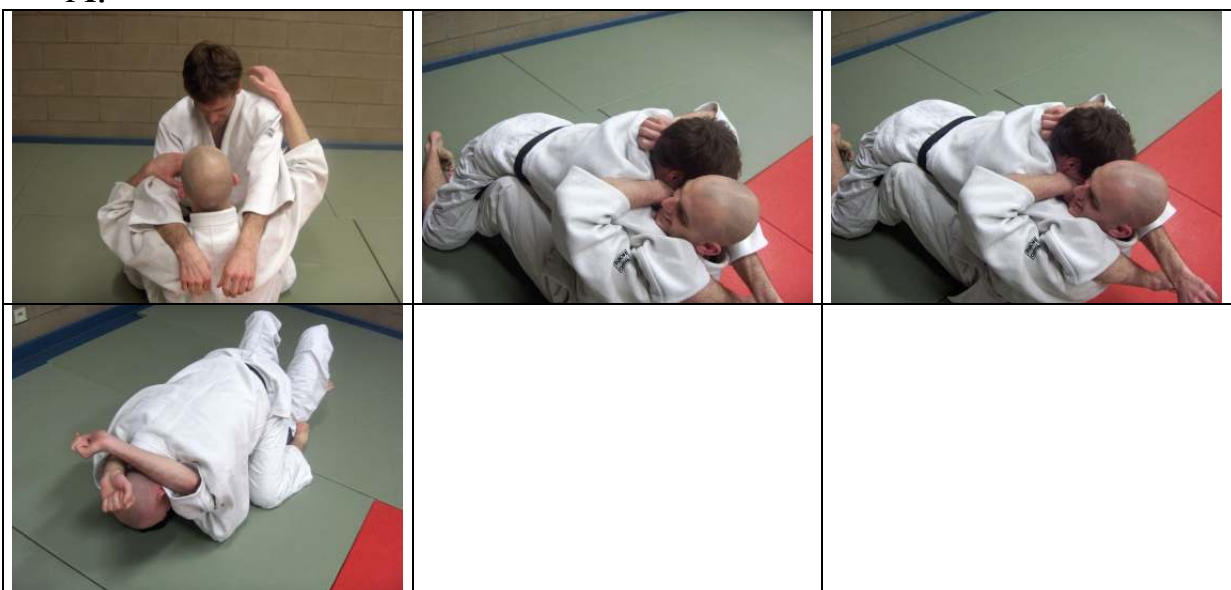




- Tori legt de rechterarm van uke opzij en stapt over met zijn rechterbeen
- Onder de linkerarm van uke schuiven met de rechterhand en vastnemen in de eigen linkerkraag
- Met de linkerarm onder de rechterarm van uke schuiven en de linkerduim in de kraag van uke steken

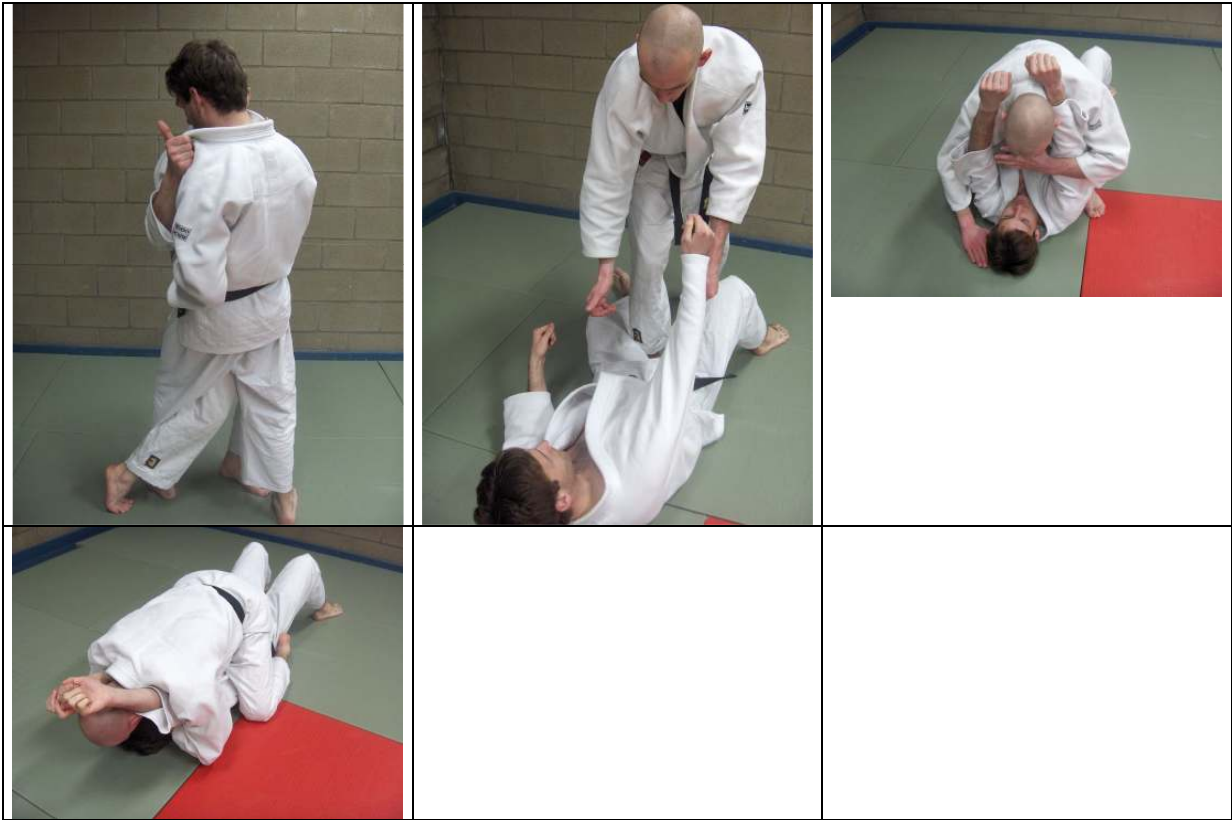
Toepassingen

A.



- Tori op de **Rug**, Uke tussen de **Benen** (afkorting: TRUB)
- De beide armen van uke controleren, uke naar voor uit evenwicht brengen
- De knieën van uke achteruit duwen en uke naar links kantelen

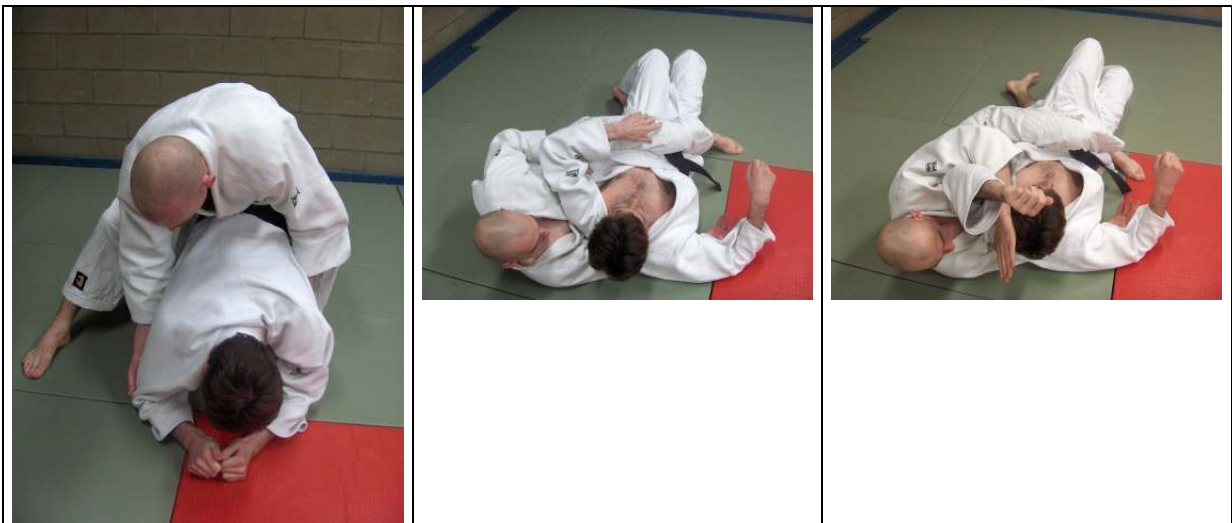
B.



- Tori werpt uke met **ouchi-gari**
- Onmiddellijk volgen naar houdgreep

Variaties

A.





- U4PTB, met linkerhand de linkerkraag vastnemen en met rechterhand de rechterelleboog wegduwen naar voor
- Linkervoet haakt in linkerbeen uke
- Zijwaarts kantelen, tori komt NIET onder uke te liggen
- Linkerknie hoog over uke brengen en met linkerarm rond de linkerarm van uke gaan, vast nemen aan de gordel van uke

B.



- Uke op de **Buik**, **Tori Zijkant** (afkorting: UBTZ)
- Controleren met de linkerarm op de rug van uke, linkerbeen van uke optillen
- Rechterbeen van uke overhaken en linkerbeen ondersteunen, idem met rechterbeen
- Omsluiten met sankaku controle, linkerarm rond hoofd van uke en druk zetten op schouders
- Tori komt recht bovenop uke en neemt de eigen handen vast