

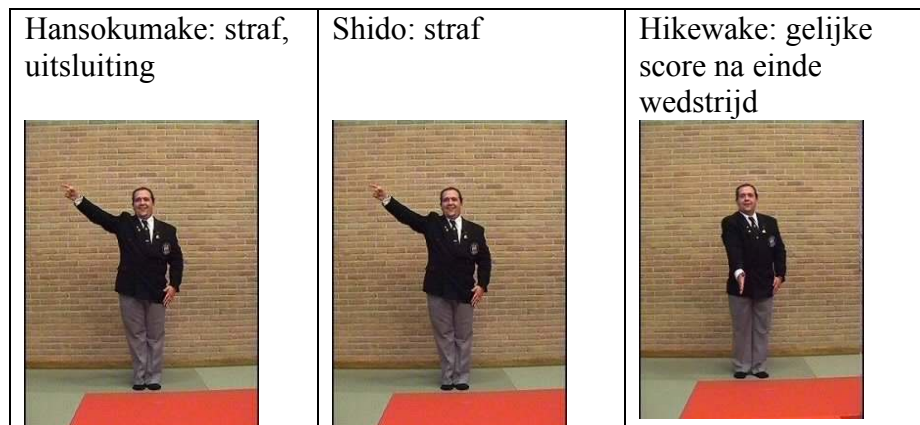
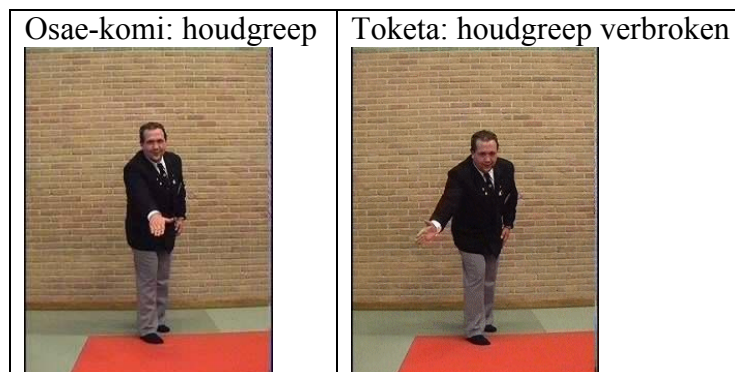
Examenprogramma **oranje** gordel (4^e kyu) BASIS

Datum: 12/10/2008

Voor dit examen moet men kunnen uitvoeren:

- Het examenprogramma GEEL BASIS en GEEL - ORANJE
- Worpen en houdgrepen voor geel en geel – oranje **links en rechts** uitvoeren.
- De 4 verschillende vallen (ukemi)
- De 4 worpen voor oranje
- De basis van de 4 houdgrepen voor oranje
- Bevrijdingen voor alle houdgrepen van gele en geel –oranje gordel
- Japanse en Nederlands benamingen van de houdgrepen, worpen en vallen.
- Japanse woorden

Japanse woorden + wedstrijd



Hantei: beslissing

Sono mama: stop, niet meer bewegen

Yoshi: in orde, doe verder

Tandoku rensyu: oefenen met ingebeelde partner
Yaku soku geiko: vlot en soepel oefenen met partner
Kakari geiko: 1 aanvaller, 1 verdediger
Shisen tai: natuurlijke judohouding
Jigo-tai: verdedigende judohouding
Tsukure: voorbereiding judotechniek
Uchi-komi: herhaald inkomen
Kake: worp
Randori: gevecht op training
Shiai: competitie

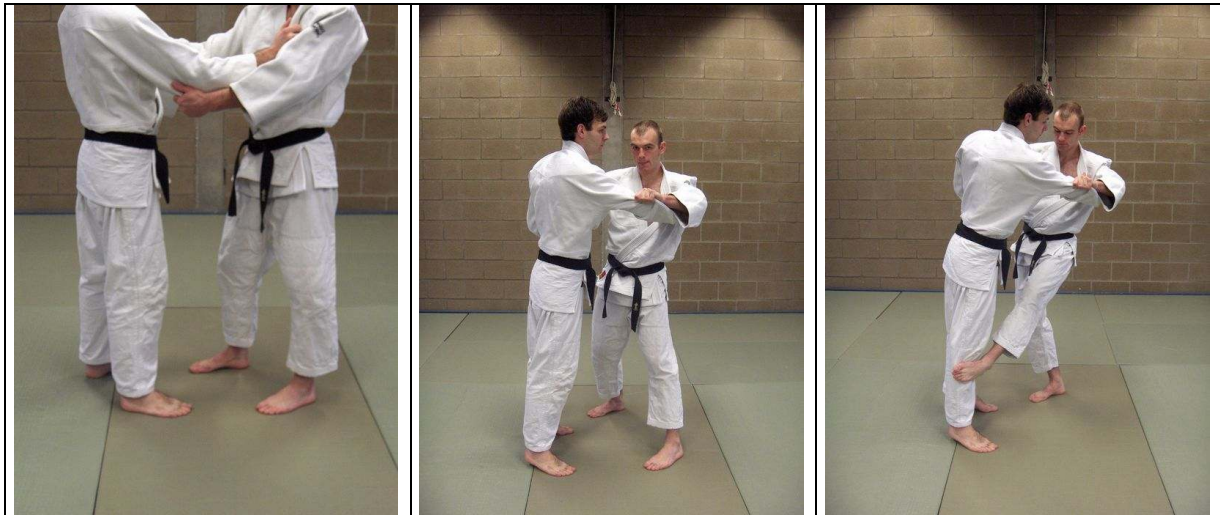
Leeftijd:

Vanaf 9 jaar
De trainer beslist zelf wanneer de leerling het examen aflegt.

Nage-waza (*de worpen*)

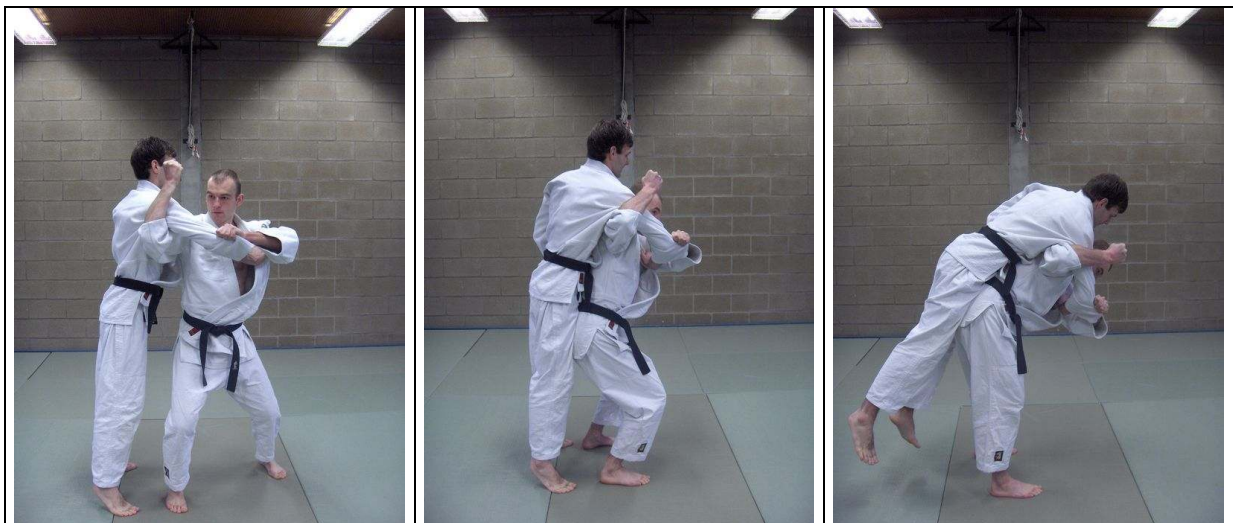
Schakelen van worp naar worp en van worp naar houdgreep.
Worpen voor geel **links en rechts** uitvoeren.

Hiza-guruma: *knierad*



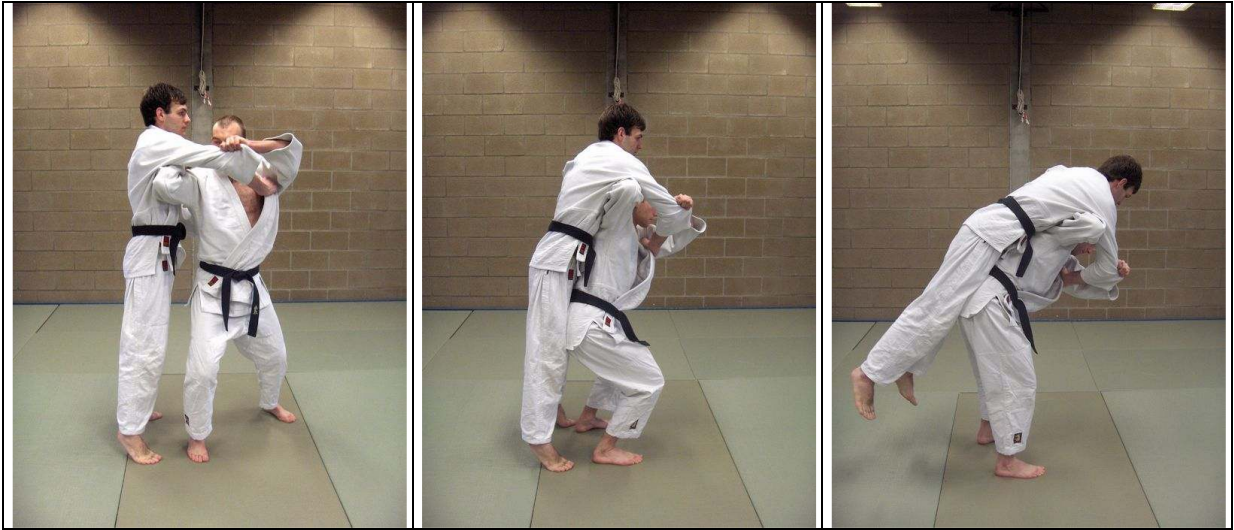
- Trekken naar voor, opzij stappen
- Knie blokkeren

Ippon-seoi-nage : *schouderworp over 1 punt*



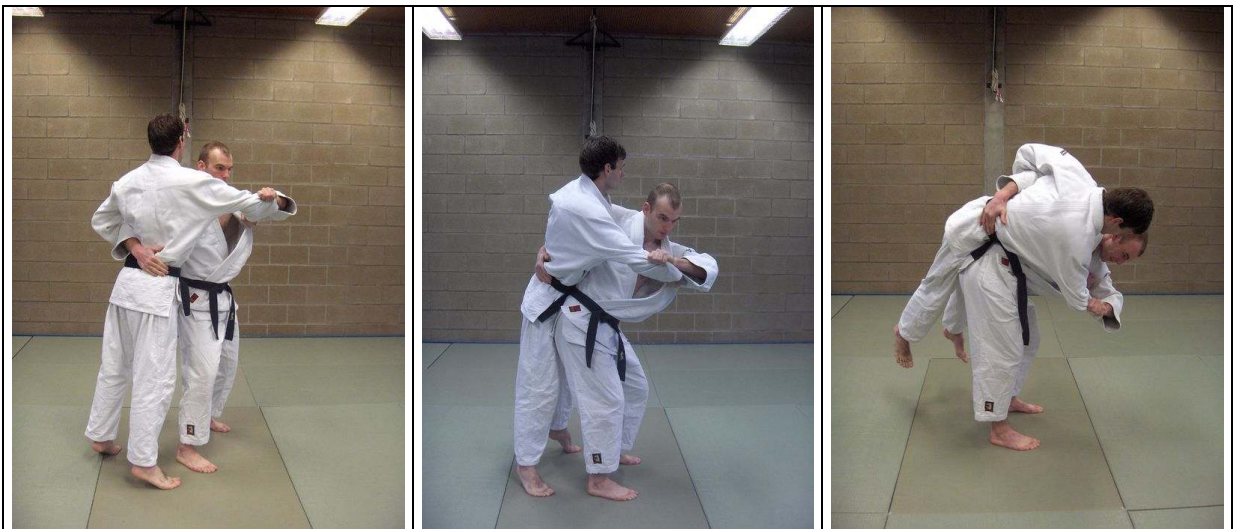
- Vuist maken, trekken aan de mouw
- Partner optillen (zakken door de benen), afwerpen naar voor

Morote-seoi-nage : *schouderworp met beiden handen*



- De rever van uke vasthouden, elleboog naar boven duwen
- Optillen en afwerpen naar voor

O-goshi : *grote heup*



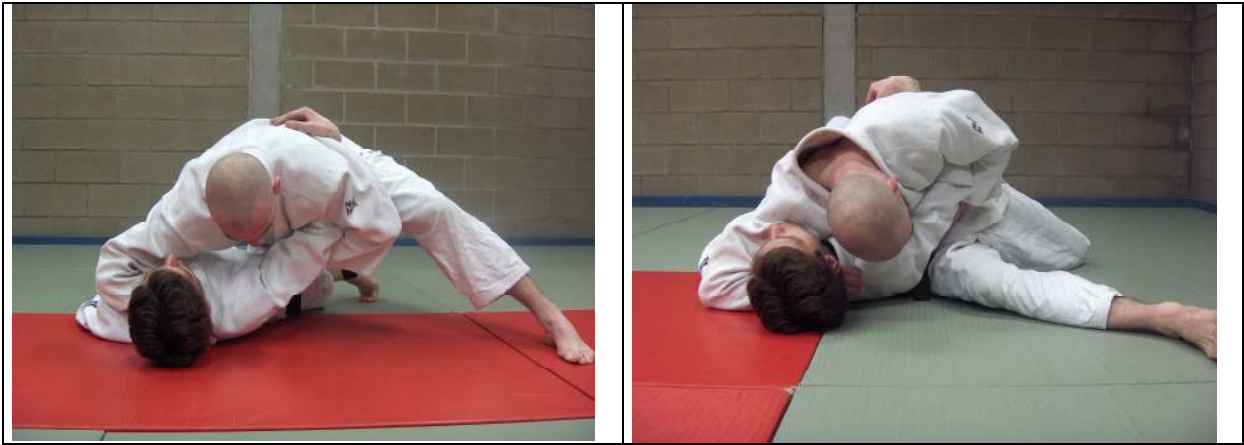
- Rechterhand op de rug van uke, optillen
- Afwerpen naar voor

Katame-waza *(de grepen)*

Houdgrepen van geel basis en geel - oranje **links** en **rechts** uitvoeren.

Bevrijdingen van de houdgrepen geel + **schakelen** van houdgreep naar houdgreep.

Kesa-gatame : *met de zijde houden.*



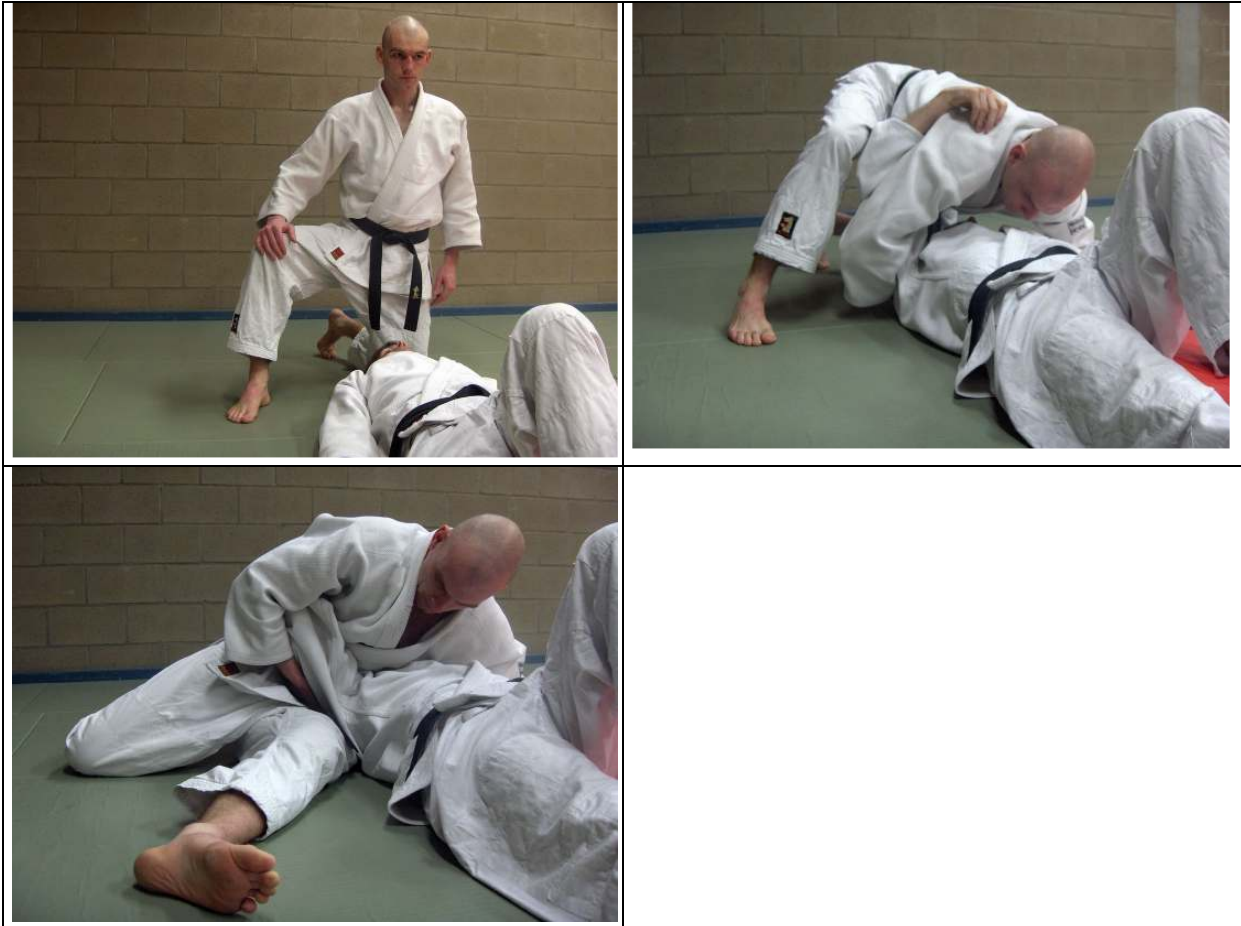
- Trekken aan de mouw
- Hoofd naar beneden
- Rechterhand rond het hoofd
- Duwen met de zijkant

Kuzure-kami-shio-gatame: *gevarieerd boven in vier punten houden*



- Rechterhand rond de arm
- Vingers in de kraag
- Gordel vastnemen
- Plat op uke

Ushiro-kesa-gatame : *achterwaarts met de zijde houden*



- Rechterhand rond de arm
- Vingers in de kraag
- Gordel vastnemen
- Schuin tegen de partner

Bevrijding kami-shio-gatame



- Tori duwt zich weg aan de knieën van uke
- Recht voor uke draaien

Bevrijding **tate-shio-gatame**



- 1 been van uke naar achter duwen en omsluiten met beide benen
- De rechter arm van uke omsluiten en zijwaarts kantelen