

Examenprogramma **oranje** EXTRA

Datum: 22/05/2009

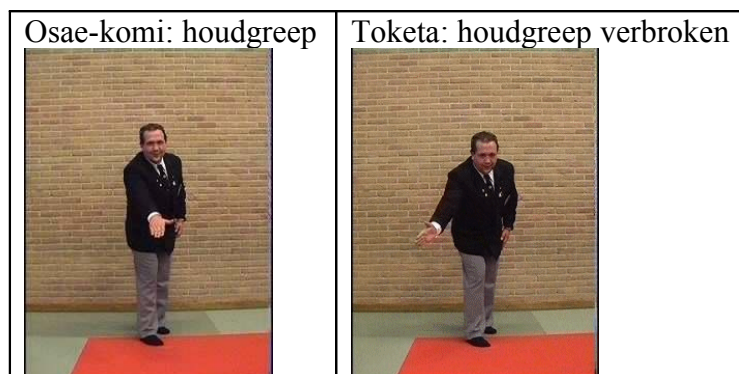
Voor dit examen moet men kunnen uitvoeren:




- Het examenprogramma voor GEEL EXTRA
- Worpen en houdgrepen voor geel EXTRA **links en rechts** uitvoeren.
- De 4 verschillende vallen (ukemi)
- De 4 worpen + van elke worp minstens 1 schakeling (nage-waza)
- De basis van de 4 houdgrepen + minstens 1 toepassingen en 1 variaties van elke houdgreep (katame-waza)
- Bevrijdingen uit de houdgrepen
- Japanse en Nederlands 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 + wedstrijd



<p>Hansokumake: straf, uitsluiting</p> 	<p>Shido: straf</p> 	<p>Hikewake: gelijke score na einde wedstrijd</p> 	<p>Hantei: beslissing</p>
--	---	--	---------------------------

Sono mama: stop, niet meer bewegen
 Yoshi: in orde, doe verder
 Tandoku renshyu: 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

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.
Worpen voor geel **links en rechts** uitvoeren.

Hiza-guruma: *knierad*

- **Groep:** ashi-waza - beenworpen
- Neem contact met de linkervoetzool op de rechterknie van uke
- Uke voorwaarts uit evenwicht brengen
- Trek met beiden handen naar de linkerheup



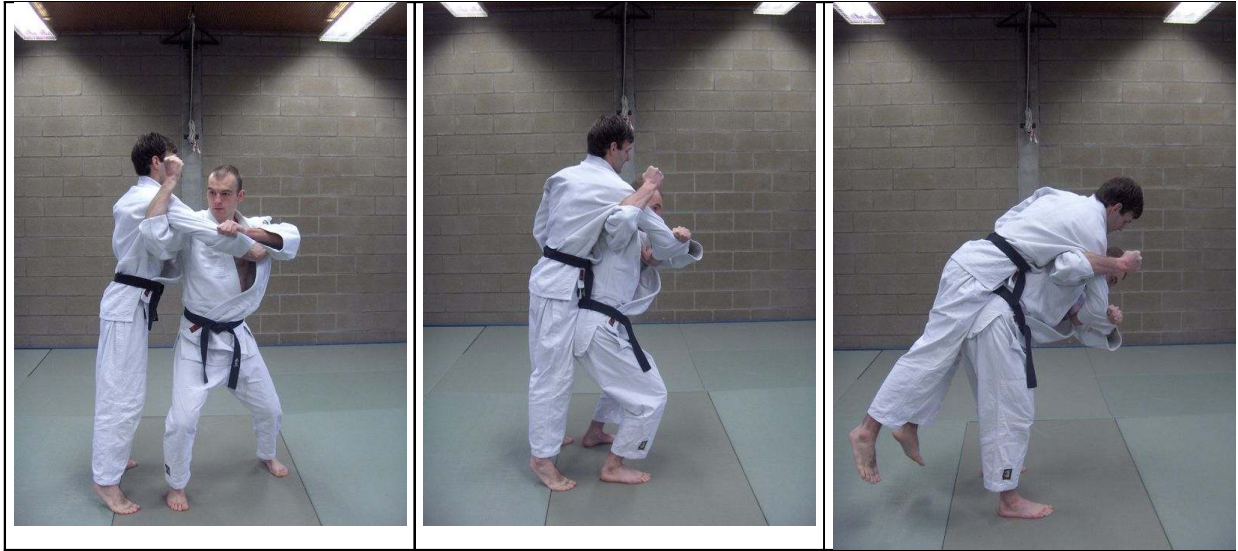
Schakeling:



- Tori valt aan met **hiza-guruma**
- Uke blokkeert
- Tori werpt met **osoto-gari** links

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

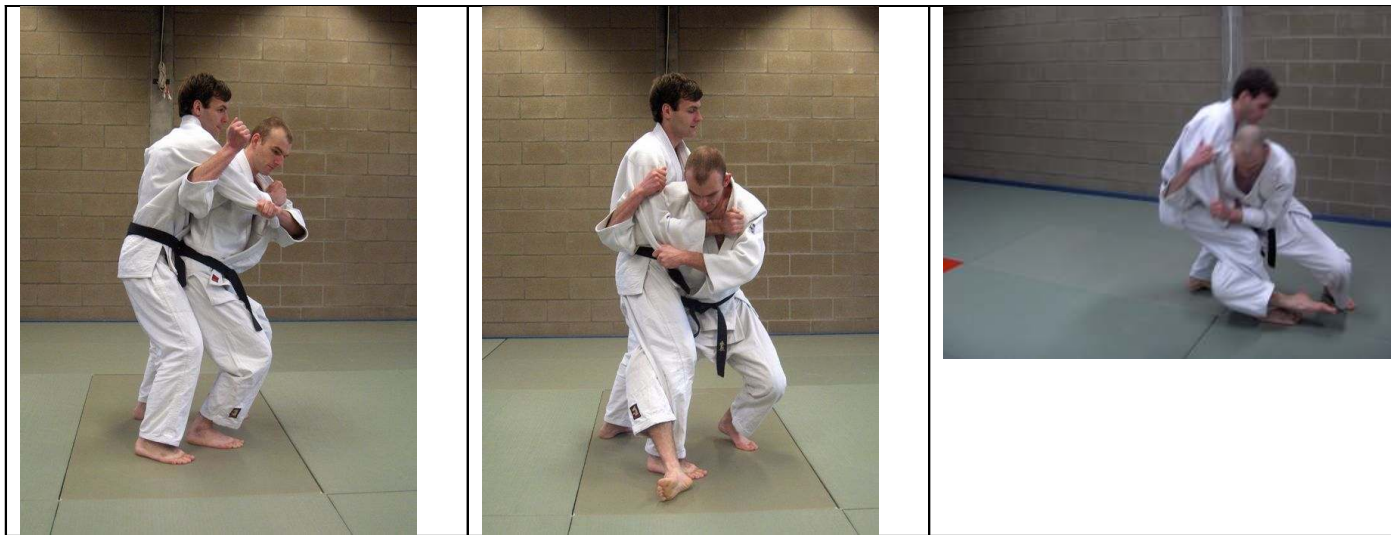
- **Groep:** te-waza - handworpen
- Maak een goed contact met de rug terwijl de benen gebogen zijn
- De rechter arm van uke ligt in de rechter elleboogplooi tori
- De knieën wijzen naar voor en niet naar buiten



Schakeling:



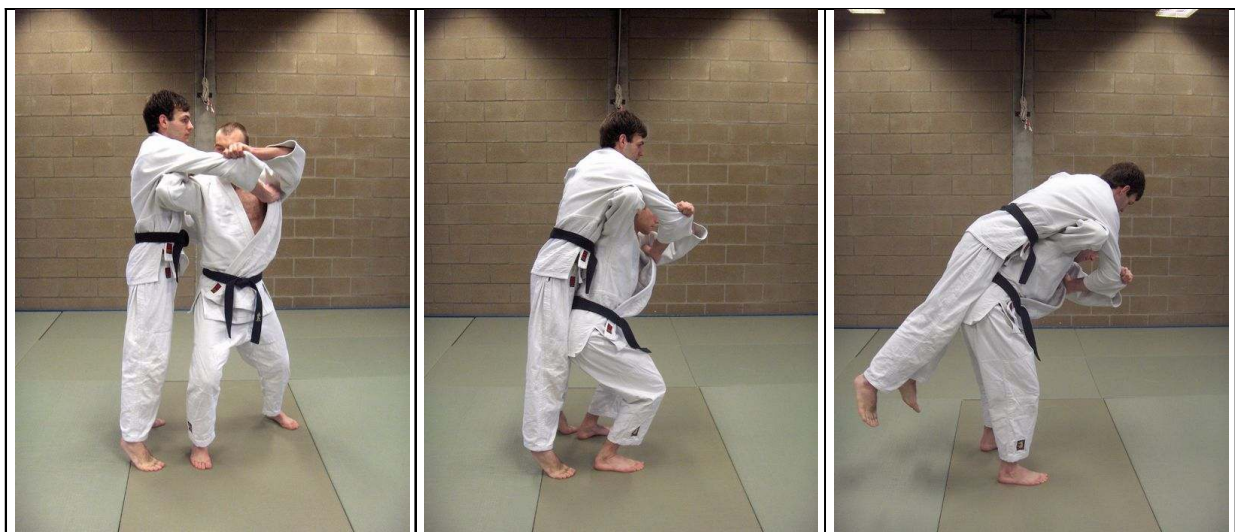
- Tori valt aan met **ippon-seoi-nage**, uke ontwijkt naar rechts
- Tori plaatst zijn rechterbeen voor het rechterbeen van uke en werpt met **seoi-otoshi** (*over de schouder neerwerpen*)



- Aanval tori met **ippon-seoi-nage**
- Uke blokkeert.
- Schakelen naar **kouchi-gake** (*kleine binnenwaartse haak*) of **kouchi-maki-komi** (*klein binnenwaarts inrollen*)

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

- **Groep:** te-waza - handworpen
- De rechterpols is niet geplooid
- Knieën wijzen naar voor, benen gebogen en voeten op heupbreedte
- De rechterarm niet opwaarts maar tegen het lichaam houden



Schakeling:



- Tori valt aan met **morote-seoi-nage**, uke ontwijkt naar rechts
- Tori plaatst zijn rechterbeen voor het rechterbeen van uke en werpt met **seoi-otoshi**

O-goshi : grote heup

○ **Groep:** koshi-waza - heupworpen

- Bij contact met uke zijn de benen gebogen en worden dan gestrekt om uke op te tillen
- De voeten staan op gelijke hoogte en in normale spreiding
- De rechterhand van tori gaat onder de oksel door en op de rug van uke.
- Eerst uke van de mat tillen dan pas de romp buigen en naar links draaien



Schakeling:



- Tori valt aan met **o-goshi**, uke ontwijkt naar rechts
- Volledig draaien met linker schouder naar uke, aanval met **o-uchi-gari**



- Tori valt aan met **o-goshi**
- Uke ontwijkt of blokkeert
- Tori veegt met rechter been op rechter been uke en werpt met **harai-goshi**

(vegende heup)

Katame-waza *(controle technieken)*

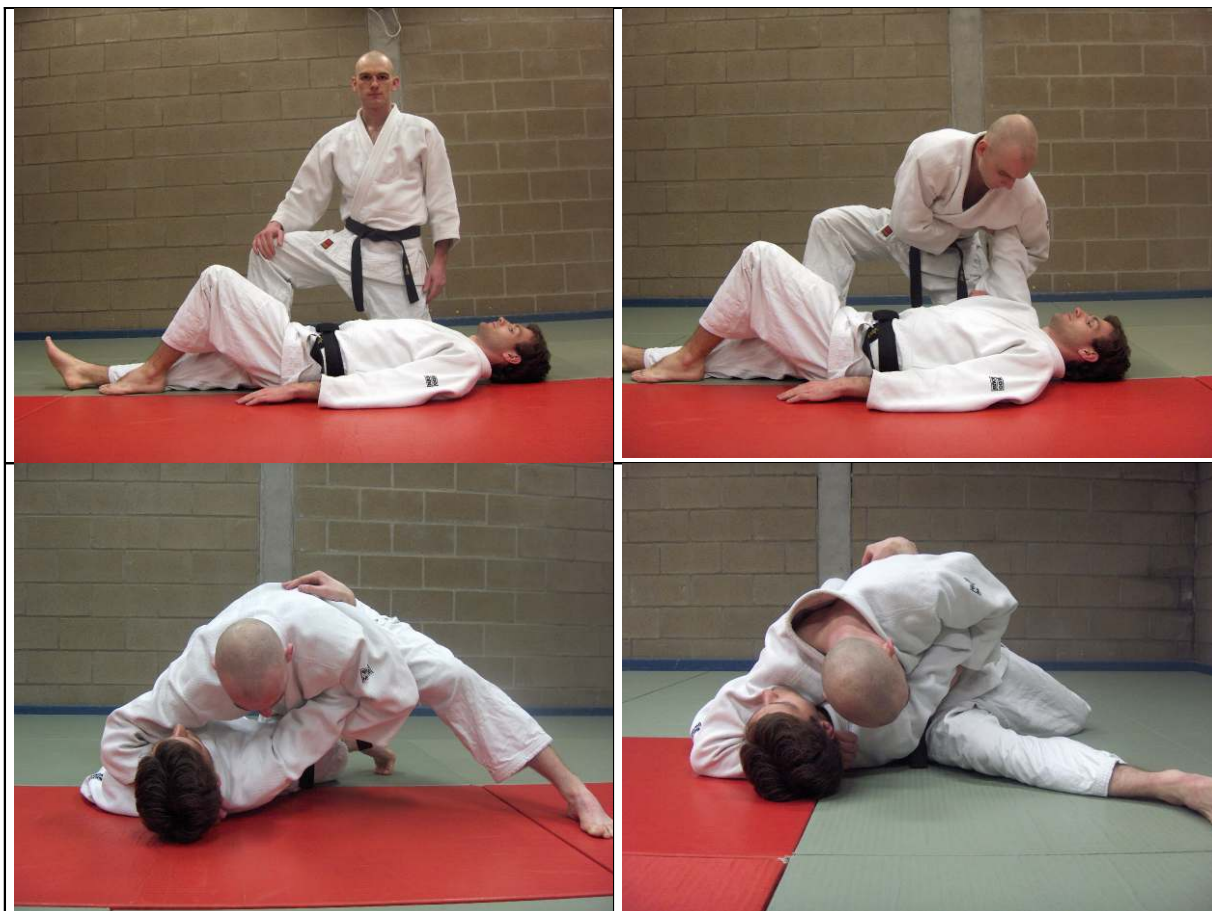
Houdgrepen van geel **links** en **rechts** uitvoeren.

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

Kesa-gatame : met de zijde houden.

- Tori houdt de rechter arm en het hoofd van uke onder controle
- Beide knieën tegen de mat drukken, hoofd naar beneden
- Sluiten rond het hoofd, de rechterarm van uke aantrekken

Basis



Toepassingen

A.



- TRUB, tori controleert de rechterarm van uke, beide voeten tussen de knieën van uke

- Rechterhand van uke in de kraag
- Uke naar voor uit evenwicht brengen, onderuit duwen met de voeten en zijwaarts kantelen

Variaties

A.



- TRUB, tori controleert de rechterarm van uke en neemt vast aan de kraag
- Rechterhand in de kraag, uke uit evenwicht trekken, knieën onderuit duwen en zijwaarts kantelen

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

- Tori zit schuin achter uke op vier punten, met een niet symmetrische greep van de armen.
- De linkerarm neemt de gordel en de rechterarm grijpt rond de rechterarm van uke in de nek

Basis



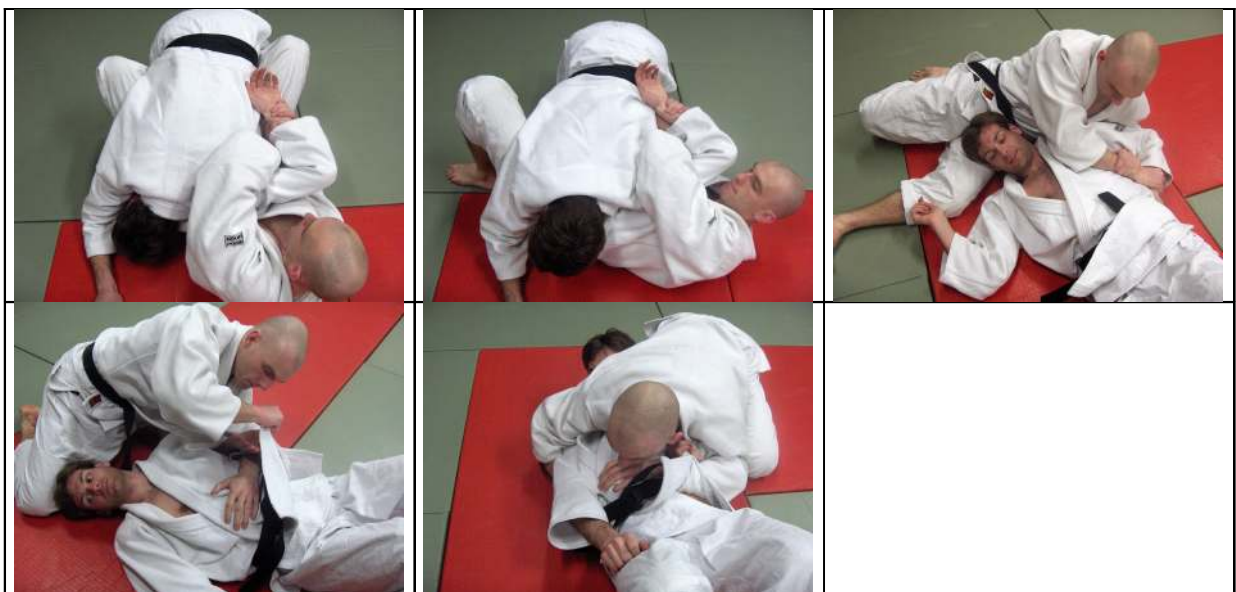
Toepassingen
A.



- U4PTZ, tori plaats linker voet tussen de knieën van uke en neemt de gordel vast
- De rechter arm gaat naast het hoofd, over de schouder en grijpt de gordel van uke
- Rechter been onderschuiven en de schouder van uke vast drukken
- Zijwaarts kantelen, blijven drukken op de schouder en de arm

Variaties

A.

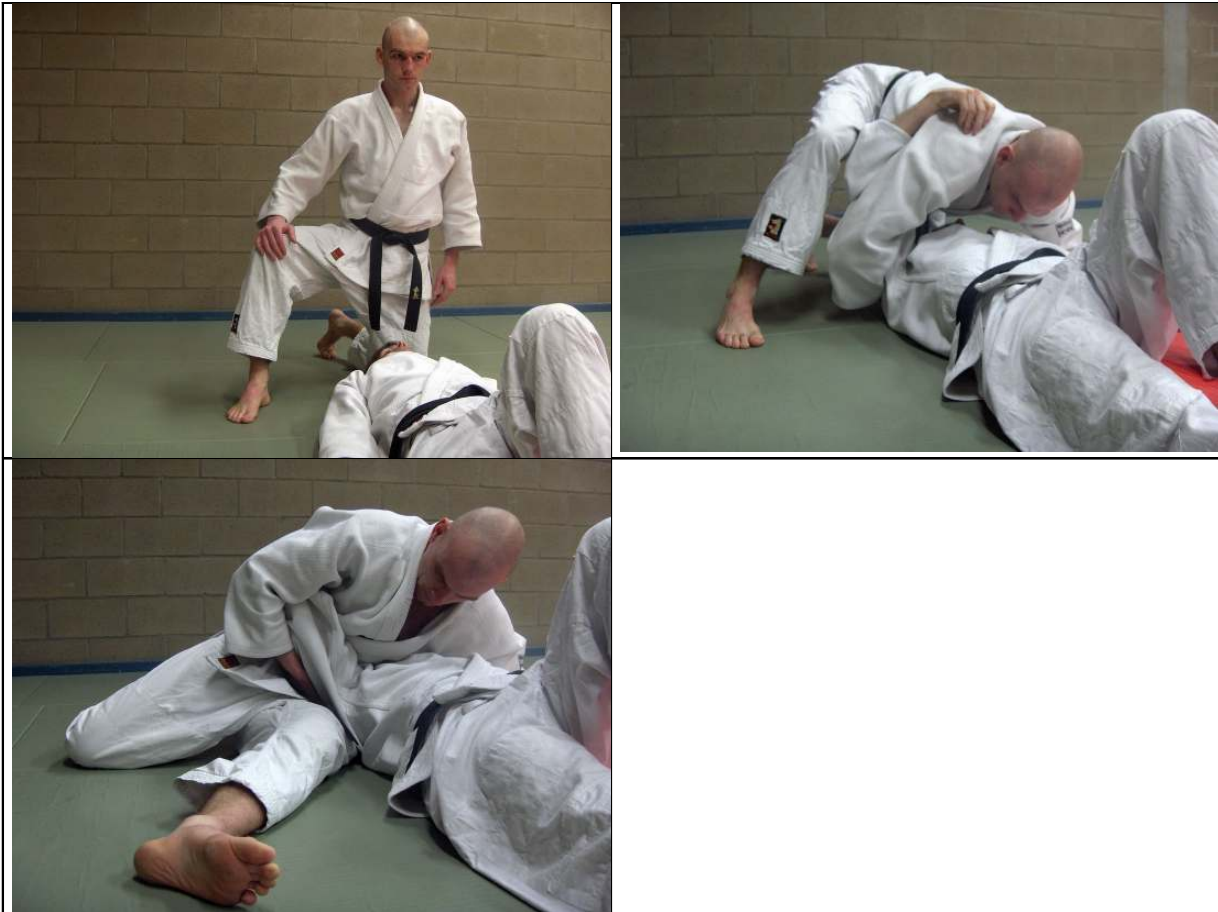


- TRUB, de linkerarm van uke controleren (ude-garami), dwars onder uke draaien
- Uke overdraaien en volgen. De slip van uke nemen en de linkerarm hiermee controleren
- Linkerarm van tori neemt de gordel van uke.

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

- Dit zijn vormen van **kuzure-kesa-gatame** waarbij tori naar de benen van uke kijkt
- De rechterarm van tori rond de arm van uke in de nek
- De linkerarm neemt de gordel, met de elleboog in de oksel van uke

Basis



Toepassingen

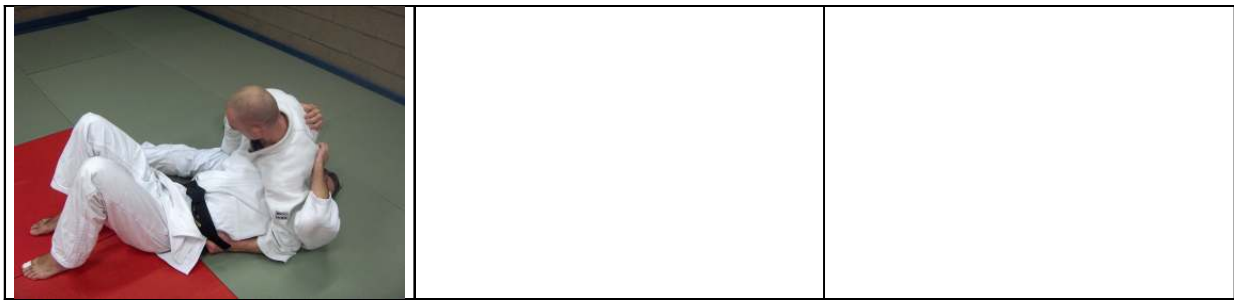
A.



- TRUB, tori neemt de rechterarm van uke gekruist vast
- De rechterknie gaat voor de buik van uke en de linkerarm neemt de gordel
- Uke zijwaarts afkantelen, rechterschouder naar beneden duwen

B.

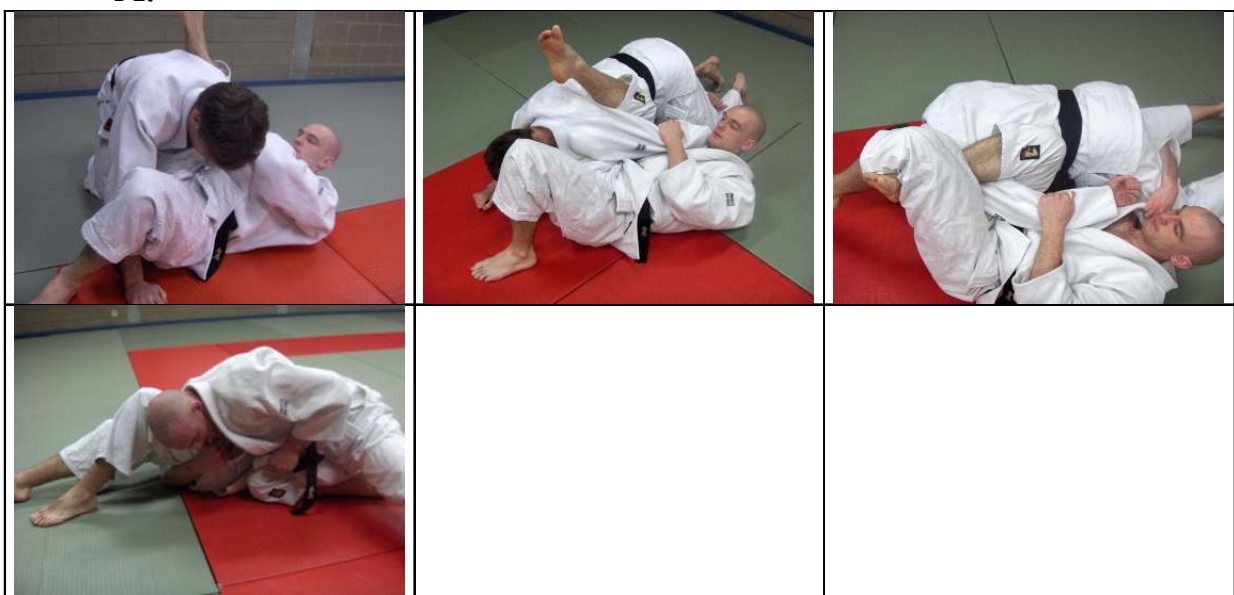




- U4PTB, controleren met voeten tussen de knieën, handen aan de revers
- Rechter arm van uke onderuit duwen, zijwaarts kantelen
- Uke naast zich leggen en onderuit kruipen
- Blijven trekken aan de revers onder de oksels
- Verder gaan naar houdgreep

Variaties

A.



- TRUB, tori draait naar rechts en komt dwars onder uke te liggen.
- Het rechterbeen gaat rond de linkerarm van uke
- Doordraaien, linkerarm blijven aantrekken en met rechterarm rond linkerbeen van uke gaan
- Uke over zich kantelen en het been en arm vasthouden bij de houdgreep

B.



- Tori in Vierpunten, Uke Zijwaarts (afkorting: T4PUZ)
- Uke valt aan met de rechterarm over tori. Deze arm insluiten tot boven de elleboog
- Tori strekt zijn rechterbeen en draait over zijn rechterzijde
- Arm van uke blijven vasthouden, rechterbeen van uke controleren

Bevrijdingen **kuzure-kesa-gatame**, **kami-shio-gatame**, **yoko-shio-gatame**, **tate-shio-gatame** zie boekjes voor oranje en groen