

Examenprogramma **groene gordel (3^e kyu)**

Datum: 12/10/2008

Voor dit examen moet men kunnen uitvoeren:

De examenprogramma's kennen van geel en oranje **EXTRA**

Openen en sluiten van de **nage-no-kata**

De 2^e reeks van de **nage-no-kata**

De worpen voor groen + schakelingen

De houdgrepen voor groen + bevrijdingen

Afkortingen

Japanse woorden

Jigoro Kano (1860 – 1938): stichter van de judosport die in 1882 zijn eigen judoschool, “ de KODOKAN” oprichtte vanuit zijn eigen vorm van jiujitsu

De 2 basisprincipes van het judo:

Seiryuko zenyo: maximum doeltreffendheid bij een minimum aan inspanning

Jita kyoei: voorspoed en algemeen welzijn

Tsuri ashi: al schuivend verplaatsen

Tsugi ashi: de ene voet gaat nooit voorbij de andere

Ayumi ashi: de ene voet schuift voorbij de andere

Shintai: verplaatsing

Tai sabaki: draaiende verplaatsing

Tellen in het japans

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
ichi	ni	san	Shi	go	roku	shichi	hachi	ku	ju

Leeftijd:

Vanaf 12 jaar

Of vanaf 11 jaar indien de leerlingen gemiddeld 2 x per week traint en de helft van de toernooien meedoet tijdens het seizoen

De trainer beslist zelf wanneer de leerlingen het examen aflegt

Kata (stijloefening)

Nage-no-kata (vorm van worpen)

- Openen en sluiten



Afstand tussen tori en uke 6 m. Met de tenen achter de lijn van het kata.



Bij het draaien naar joseki (*jury*) moet men achter de as van het kata blijven. Eerst met de voet het verst van de jury draaien op de tip van de voet, daarna de 2e voet.



Het aangezicht is nu naar de jury gericht. Uke en tori maken een staande groet



Uke en tori draaien terug naar elkaar.



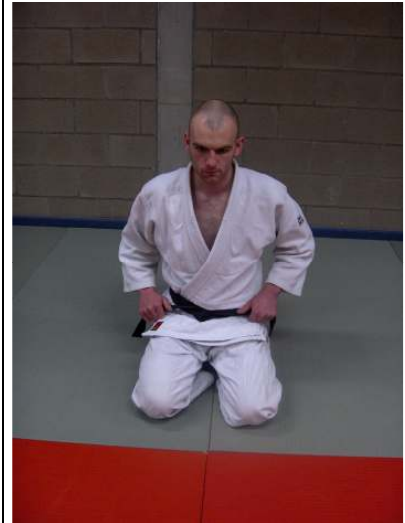
- Groeten



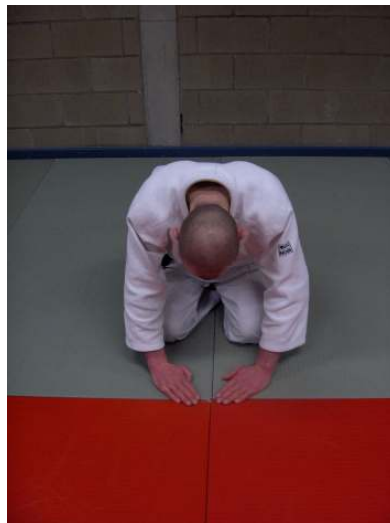
Staande groet. Men groet richting jury. Beide handen geleiden af naar de knieën, de voeten samen, rechte romp.



Geknieelde groet. Links, rechts gaan zitten achter het zesmeter punt.



Beide handen glijden van bovenop de benen naar de mat. De vingers wijzen naar elkaar



Bij het groeten zijn de voeten plat op elkaar, bij het rechter komen plaatst men de tenen in de mat



Het openen: links, rechts. Uke en tori staan beiden op het 4m punt

Bij het sluiten is alles omgekeerd.

- De 2^e reeks **koshi-waza** (*heupworpen*)
 - 1^e worp: **uki-goshi** (*vlottende heup*)



Uke en tori 3 passen (links, rechts, links)



Uke maakt slag in 2 passen (links, rechts)



Tori valt aan met uki goshi in 2 passen (links, rechts)

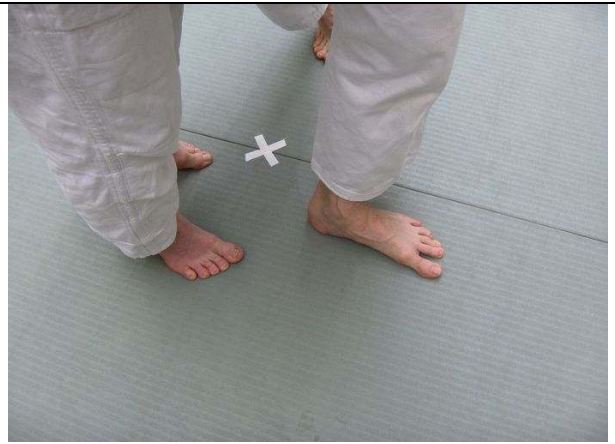


Positie van uke en tori bij de worp

➤ 2^e worp: **harai-goshi** (*vegende heup*)



Bij de 2e pas verandert tori zijn kumikata, rechter hand naar de schouder.



Positie van de voeten bij de 3^e pas. Links uke, rechts tori, kruisje as kata.



Aanzwaaien van het been.



Uke valt 45° tov de as van het kata

➤ 3^e worp: **tsurikomi-goshi** (*trekkende en heffende heup*)



Rechterhand van tori onmiddellijk hoog in de kraag.



Laatste pas van tori is ver achteruit en rechtervoet komt voor rechtervoet uke.



Laag zakken, rechte rug.



Uke valt recht op de as van het kata.

Nage-waza (werptechnieken)

Schakelen van worp naar worp en van worp naar houdgreep.

Worpen voor geel EXTRA en oranje EXTRA **links en rechts** uitvoeren in **verplaatsing**.

Harai-goshi : *vegende heup*

- **Groep:** koshi-waza - heupworpen
- Uke voorwaarts uit evenwicht trekken.
- Linker steunbeen gebogen tussen voeten uke plaatsen
- Rechterbeen gestrekt vegen zijwaarts achteruit



Schakeling:



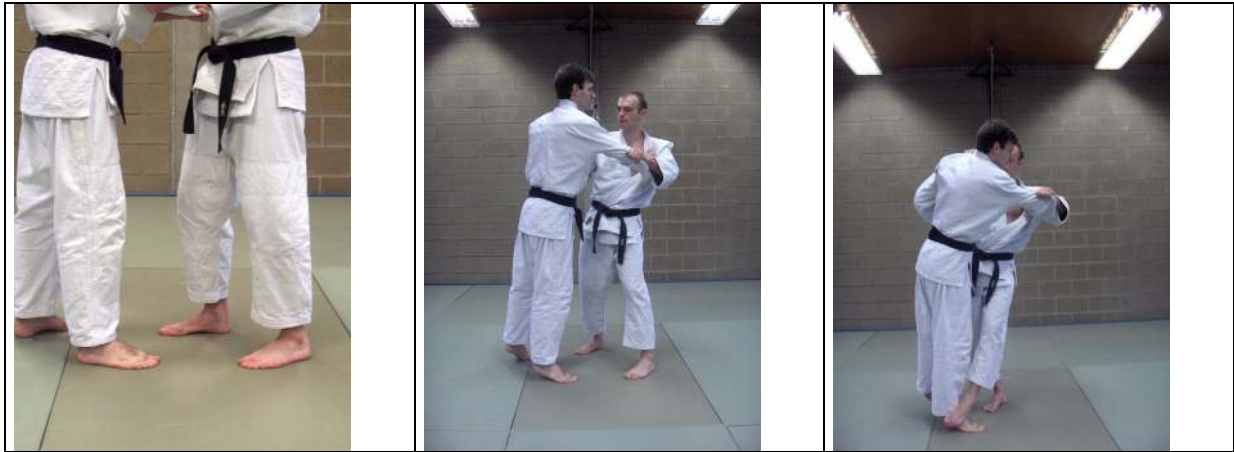
- Tori valt aan met **harai-goshi**
- Uke blokkeert
- Tori springt op zijn linker been rond en gaat verder met **osoto-gari**



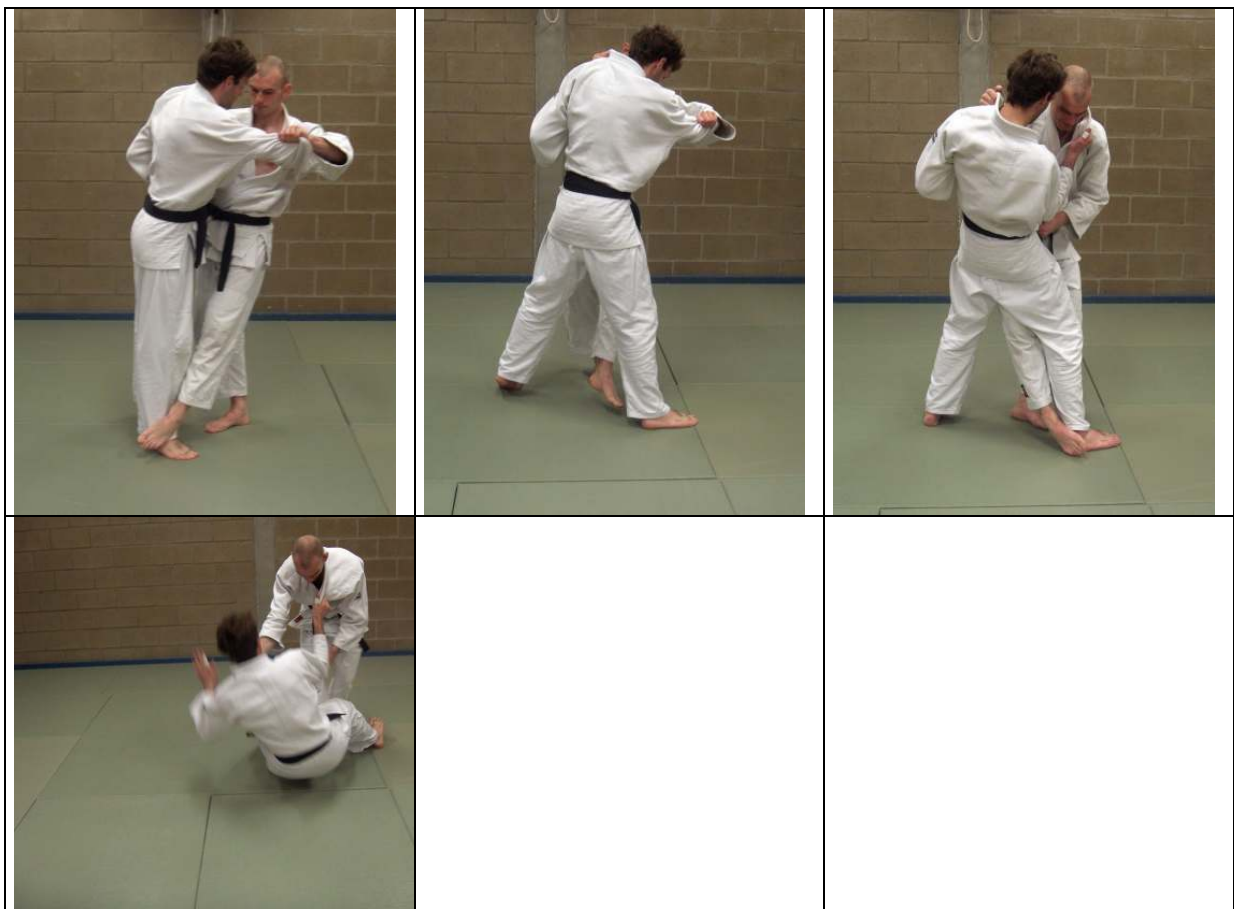
- Aanval met **harai-goshi**, uke blokkeert.
- Tori springt op linkerbeen rond tot voorbij rechtervoet uke.
- Werpen met **osoto-otoshi** (*groot buitenwaarts neerwerpen*). Hierbij plaatst men de voet op de mat en werpt men alleen door een actie met de armen

Sasae-tsurikomi-ashi : *trekkend en heffend de voet blokkeren*

- **Groep:** ashi-waza - beenwerpen
- Uke voorwaarts uit evenwicht trekken
- Tori zet zijn rechtervoet naar rechts opzij
- Linker voet van tori blokkeert de rechtervoet van uke
- Trekken met linker arm, duwen en heffen met rechter arm



Schakeling:



- Aanval met **sasae-tsurikomi-ashi**, uke stapt over en ontwijkt de aanval
- Tori verbreekt evenwicht naar achter en stapt in met beide voeten
- Rechtervoet van tori maait de rechtervoet van uke in de richting van zijn tenen
- Werpen met **kouchi-gari**

Kosoto-gari : *kleine buitenwaartse maai*

- **Groep:** ashi-waza - beenworpen
- Uke schuin achterwaarts uit evenwicht brengen
- Tori stapt naast uke, rechtervoet wijst naar voeten uke toe
- Linker been van tori maait op de rechter enkel van uke in de richting van de tenen van uke



Schakeling:



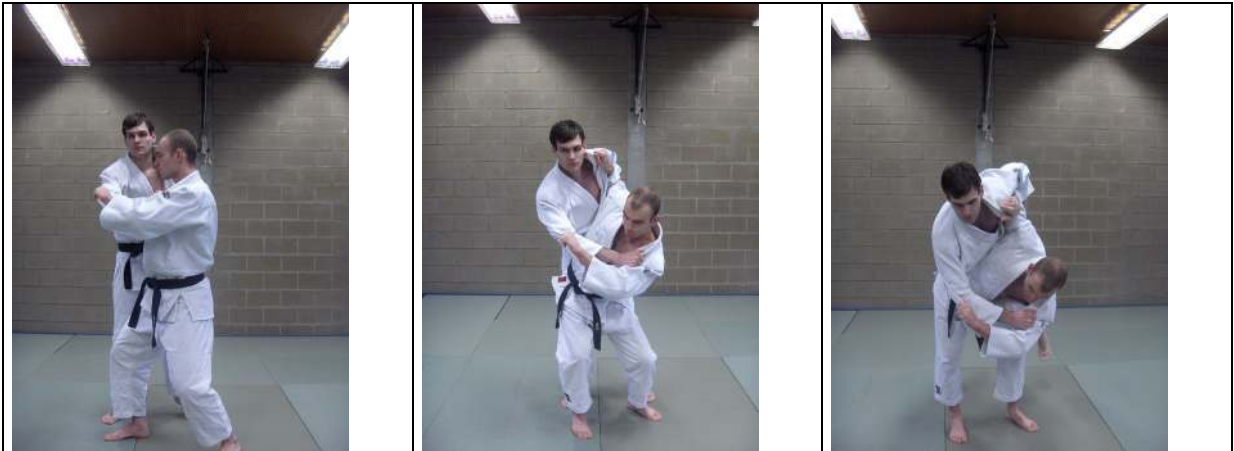
- Uke ontwijkt door met de rechtervoet achteruit te stappen
- Tori verbreekt evenwicht naar voor en valt aan met **harai-goshi**



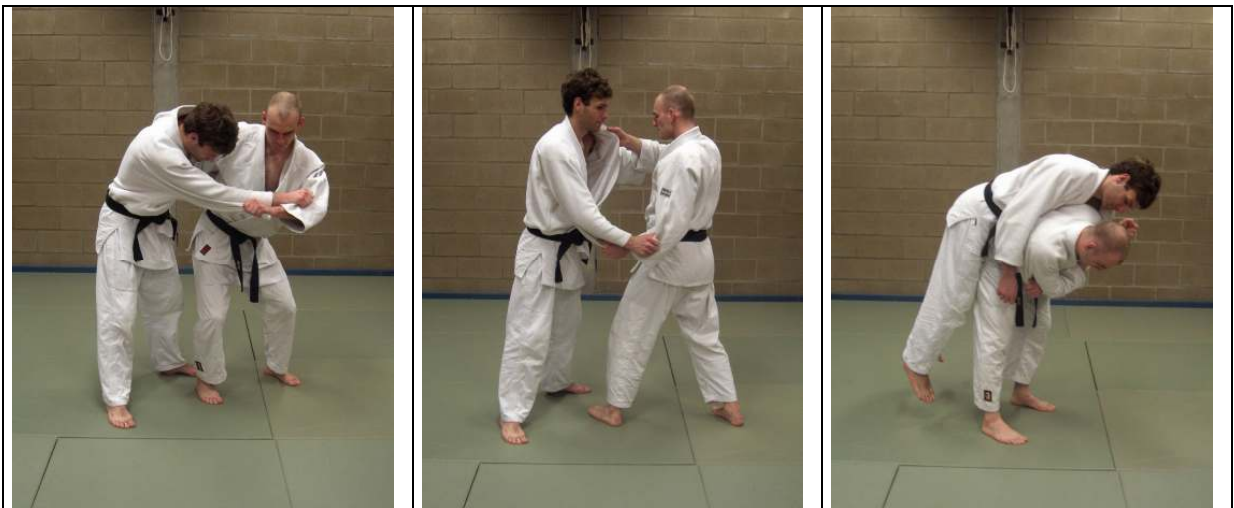
- Tori valt aan met **ko soto gari**, uke blokkeert met rechtervoet
- Tori blijft achteruit duwen met zijn buik en steekt zijn linkerbeen achter beide benen van uke en werpt met **tani otoshi**

Tsurikomi-goshi : *trekkende en heffende heup*

- **Groep:** koshi-waza - heupworpen
- Uke voorwaarts uit evenwicht brengen
- Tori zakt onder uke met rechte rug. Rechter elleboog in contact met linker zij uke
- Benen strekken, afwerpen naar voor.



Schakeling:



- Uke onwijkt de aanval door opzij te stappen.
- Tori blijft trekken aan de revers met de rechterarm en draait links in met **ippon-seoi-nage**



- Tori zet **tsurikomi-goshi** aan, uke blokkeert
- Tori steekt zijn rechter been voor het rechterbeen van uke en gaat met zijn rechter arm over de rechterarm van uke. Tori werpt met **soto-makikomi**

Katame-waza *(controle technieken)*

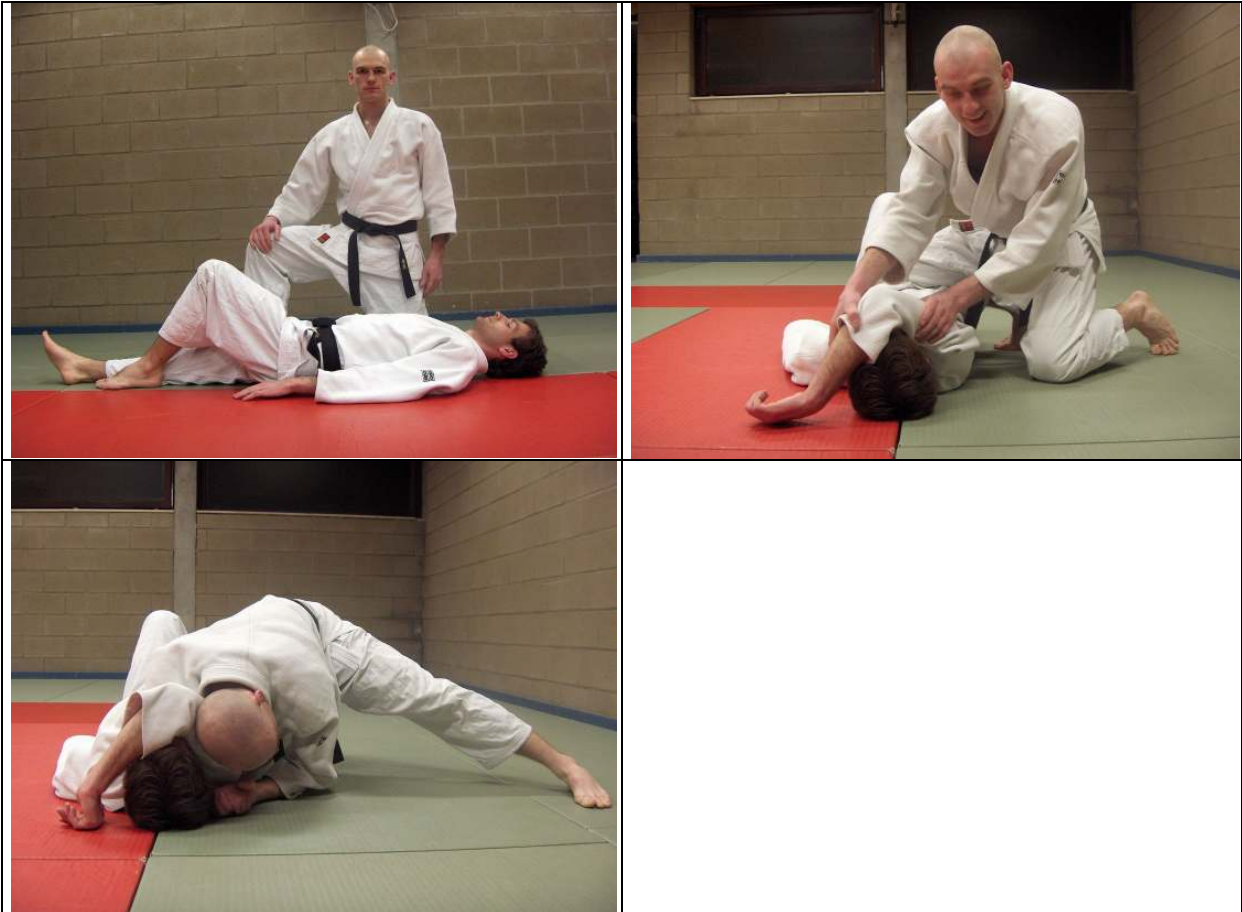
Houdgrepen van geel en oranje EXTRA **links en rechts** uitvoeren.

Bevrijdingen van de houdgrepen geel en oranje EXTRA + **schakelen** van houdgreep naar houdgreep.

Kata-gatame : *houden met de schouder*

- Een arm van uke wordt vastgezet tussen de beide hoofden
- De rechterhand is op de linkerhand
- De rechterknie steunt tegen de rechterzijde van uke
- Het linkerbeen is gestrekt ter hoogte van het hoofd van uke

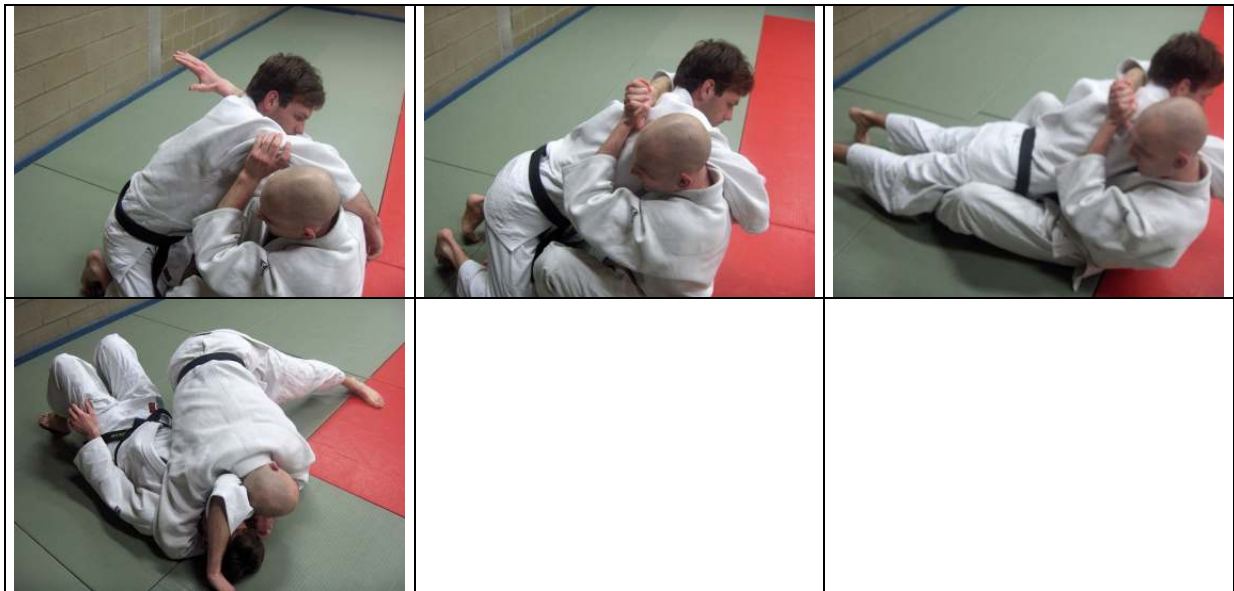
Basis



Toepassingen

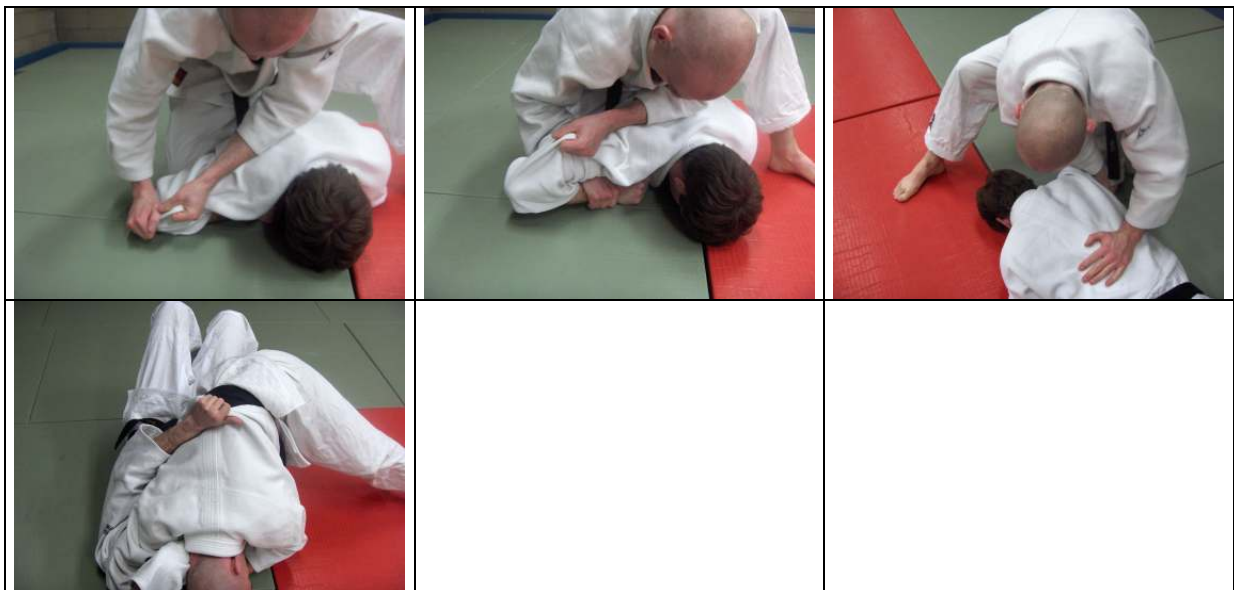
- De toepassing van een techniek zijn de uitvoeringen in de praktijk, waar men in de eindvorm duidelijk het controlesysteem van de basis ziet
- Dit kan gebeuren na een worp, een aanval of verdediging op grond
- Of als schakel, overname of als reactie op de verdediging van uke

A.



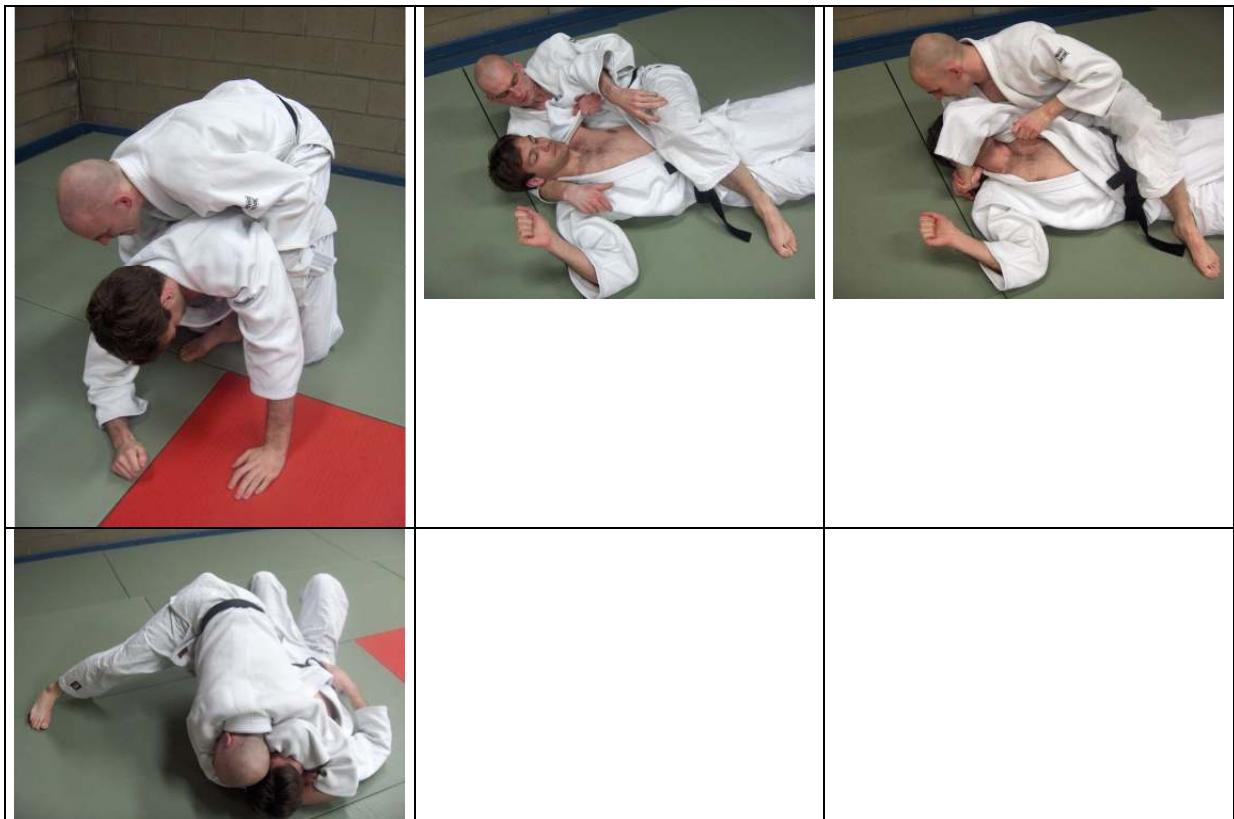
- TRUB, tori controleert het hoofd en de rechterarm van uke met beide armen
- Uke naar voor uit evenwicht brengen, beide knieën achteruit duwen en zijwaarts kantelen
- Beide voeten van tori onmiddellijk tussen de knieën van uke

B.



- UBTZ, de rechterarm van uke open duwen door de duwen met de knie en de armen
- Met de rechterhand de pols nemen en rond uke draaien
- Drukken op de arm van uke met eigen voorarm

C.



- U4PTB, linkerhand trekt aan de revers onder de oksel van uke, rechterhand duwt rechterarm uke weg
- Tori blijft naast uke, linkerarm uke insluiten.
- Rechterbeen onderuit, controle nemen.

Variaties

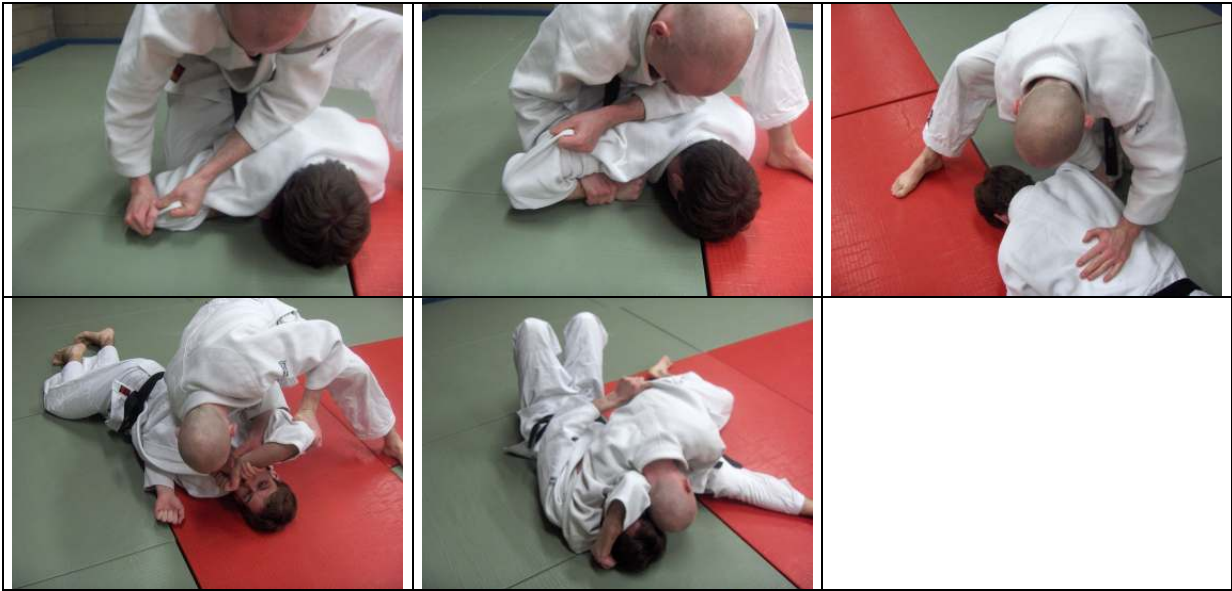
- Dit zijn de vormen waar men ten opzichte van de basis een duidelijk verschil ziet
- Het is een vorm waar men de principes van de techniek in terugvindt maar waar het eindresultaat verschilt van de basisvorm

A.



- Tori heeft vast in **kesa-gatame**, uke ontsnapt door zijn rechterarm te bevrijden
- De arm van uke tegen hoofd drukken en vastnemen met beide handen
- Met schouder tegen arm drukken

B.



- UBTB, rechterelleboog van uke open duwen met beide handen en knie
- De pols grijpen, rond uke's hoofd gaan. Drukken op arm van uke.
- Controle nemen van arm en hoofd

C.



- TRUTB, hoofd en arm insluiten en met rechterhand eigen kraag nemen
- Uke voorwaarts uit evenwicht brengen, knieën onderuit duwen en zijwaarts kantelen
- Controle is op beide knieën.

Makura-kesa-gatame : op kussen met de zijde houden

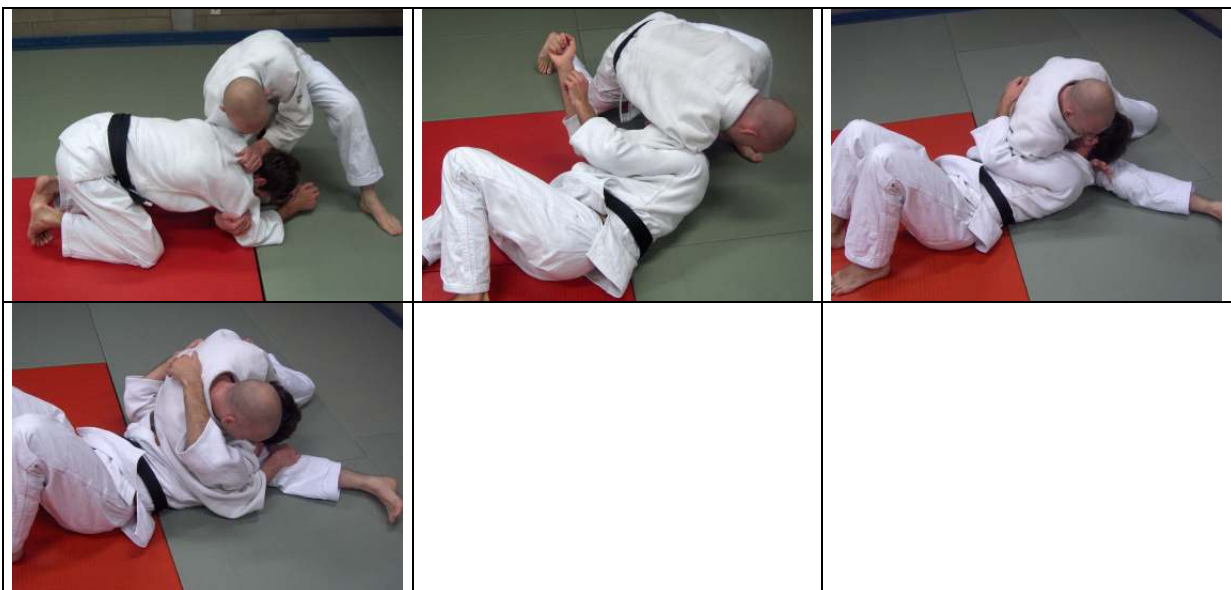
- Dit zijn kuzure-vormen waarbij het hoofd van uke op de dij van tori rust.
- Linkerduim in de kraag, hoofd uke optillen, rechterbeen onder schuiven
- Rechterhand onder linkerarm uke en controleren tussen oor en schouder
- Rechterhand neem in eigen knieholte

Basis



Toepassingen

A.



- U4PTZ. Tori neemt het hoofd en de rechter arm van uke.
- Zijwaarts en naar voor kantelen.
- Het rechter hand in de knieholte, linker hand in uke's kraag

B.



- U4PTZ. De linker arm van uke opscheppen met de rechter arm.
- Zijwaarts en naar voor kantelen.

Variaties

A.



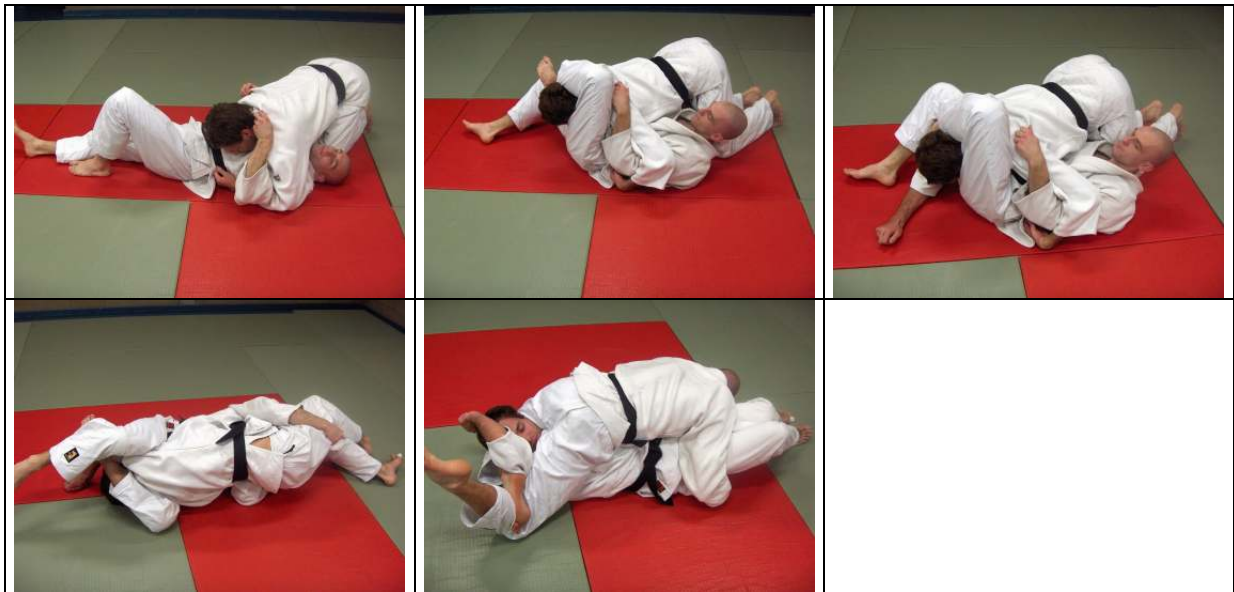
- Uke tracht te ontsnappen.
- De linker arm van uke insluiten door de gordel van uke te grijpen.

Bevrijding kesa-gatame



- Tori duwt met zijn rechter elleboog tegen het achterhoofd van uke.
- De rechter schouder onderuit trekken
- Op beide knieën komen

Bevrijding **kuzure-kami-shio-gatame**



- Het hoofd van uke naar beneden duwen
- Samen met rechter arm insluiten met sankaku controle.
- De beide benen nemen en omkantelen.

Bevrijdingen **ushiro-kesa-gatame**



- De gordel en schouder nemen
- Bruggen naar links achter
- Volgen naar houdgreep