

Examenprogramma blauwe gordel (2^e kyu)

Voor dit examen moet men kunnen uitvoeren:

De examenprogramma's kennen van geel EXTRA, oranje EXTRA en groen

De 3^e reeks van de **nage-no-kata**

De worpen voor blauw + schakelingen

Overnames voor de worpen van geel EXTRA en oranje EXTRA

De verwurgingen en klemmen voor blauw

Leeftijd:

Vanaf 14 jaar

Of vanaf 13 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 leerling het examen aflegt.

Kata (stijloefening)

Nage-no-kata (vorm van worpen)

- De 3^e reeks ashi waza (beenworpen)
 - 1^e worp: **okuri ashi barai** (beide benen vegen)

	<p>Uke en tori komen naar het midden van de mat. In 3 passen bewegen ze eerst weg van de juri en daarna naar de juri toe. Tori veegt bij de 3^e pas de beide benen van uke.</p>
	<p>Uke valt loodrecht op de as van het kata</p>

- 2^e worp: **sasae tsuri komi ashi** (*trekkend en heffend de voet blokkeren*)



Na de 2^e pas maakt tori een verplaatsing naar rechts met zijn rechter voet.



Tori blokkeert de rechervoet van uke die zijn derde pas maakt



Uke eindigt op de as van het kata

- 3^e worp: **uchi mata** (*binnenwaartse dij*)



Uke en tori komen samen in het midden van de mat. Bij het nemen van kumikata zetten ze elke hun rechter voet een halve voet voorwaarts



Tori maakt 3 draaibewegingen door telkens met de linker voet te starten.



Bij de derde draai trekt tori uke achter zich en zet uchi mata aan.

Nage-waza (*werptechnieken*)

Schakelen van worp naar worp en van worp naar houdgreep. Worpen voor geel, oranje en groen links en rechts uitvoeren in verplaatsing.

Overnames op de worpen van geel en oranje EXTRA

Tai-otoshi : *lichaam neerwerpen*

- **Groep:** te-waza - handworpen
- Uke voorwaarts uit evenwicht brengen.
- Trekken met linkerarm, duwen met rechterarm tegen flank van uke
- Zakken door linkerbeen, rechterbeen voor rechterbeen uke
- Romp rechtop houden, trekactie naar voor en beneden



Schakeling:



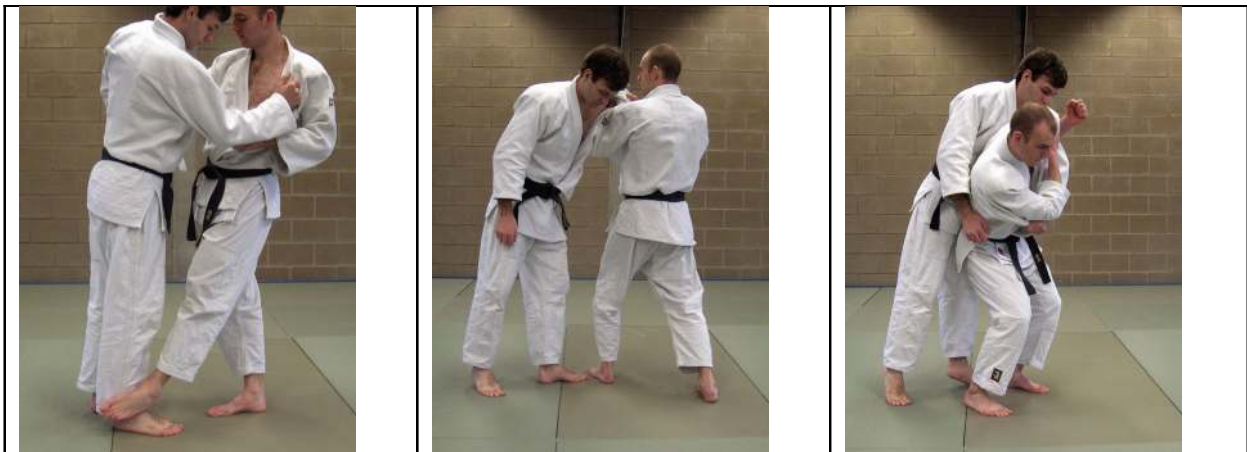
- Tori valt aan met **tai-otoshi**
- Uke stapt over rechterbeen van tori
- Tori gaat op beide knieën zitten tussen de benen van uke en werpt met **morote-seoi-nage** (op beide knieën)

Okuri-ashi-barai : *beide benen vegen*

- **Groep:** ashi-waza - beenworpen
- Zijwaartse verplaatsing maken
- Heffen met rechterarm, duwen aan de elleboog met linkerarm
- Met de rechtersoet vegen ter hoogte van de enkel van uke



Schakeling:



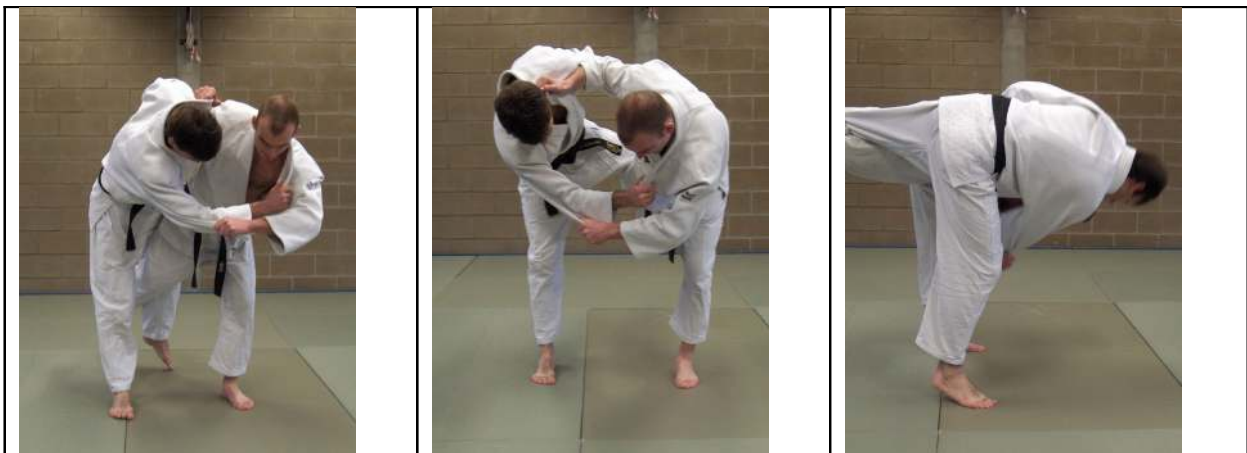
- Tori valt aan met rechtersoet, uke ontwijkt door naar achter te stappen met rechtersoet
- Links indraaien met **ippon-seoi-nage**

Uchi-mata : *binnenwaatse dij*

- **Groep:** ashi-waza - beenworpen
- Voorwaarts uit evenwicht trekken
- Rechtersoet diep plaatsen, zakken door steunbeen
- Zwaaibeen gestrekt tussen benen, zo hoog mogelijk opwaarts



Schakeling:



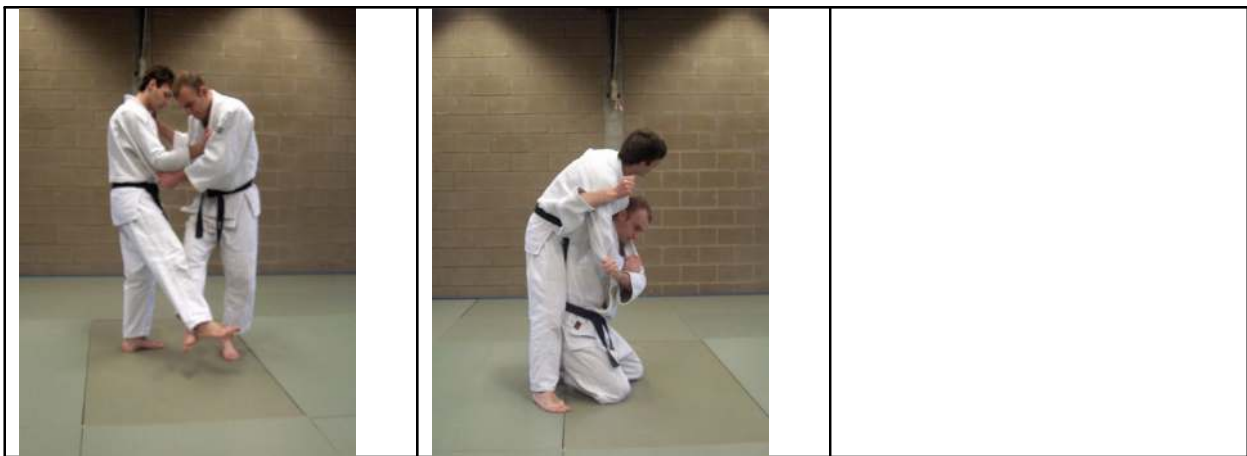
- Tori valt aan met **uchi-mata**.
- Worp lukt niet in één beweging. Tori blijft trekken met de armen en hoog zwaaien met rechterbeen
- Tori springt in cirkel op linkerbeen en maakt de worp af. Dit heet **ken-ken-uchi-mata** (*herhalend binnenwaartse dijworp*)

Kouchi-gari : *kleine binnenwaartse maai*

- **Groep:** ashi-waza - beenwerpen
- Schuin achterwaarts uit evenwicht duwen.
- Rechterarm duwt tegen schouder, linkerarm trekt elleboog naar beneden
- Rechts-links instappen, maaien in de richting van de tenen op de hiel van uke



Schakeling:

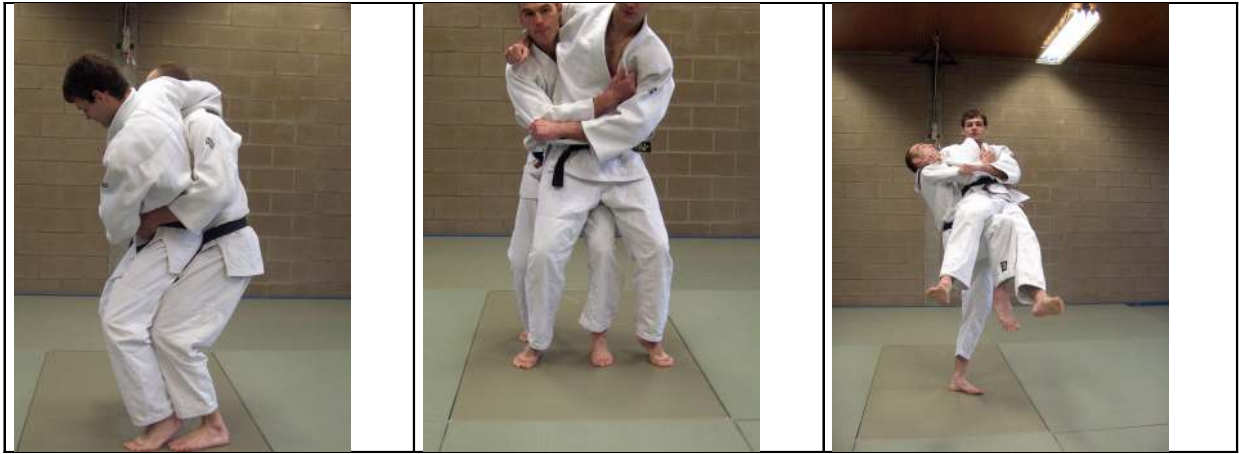


- Uke stapt over met rechtervoet
- Tori valt aan met **ippon-seoi-nage** op beiden knieën

Overnames

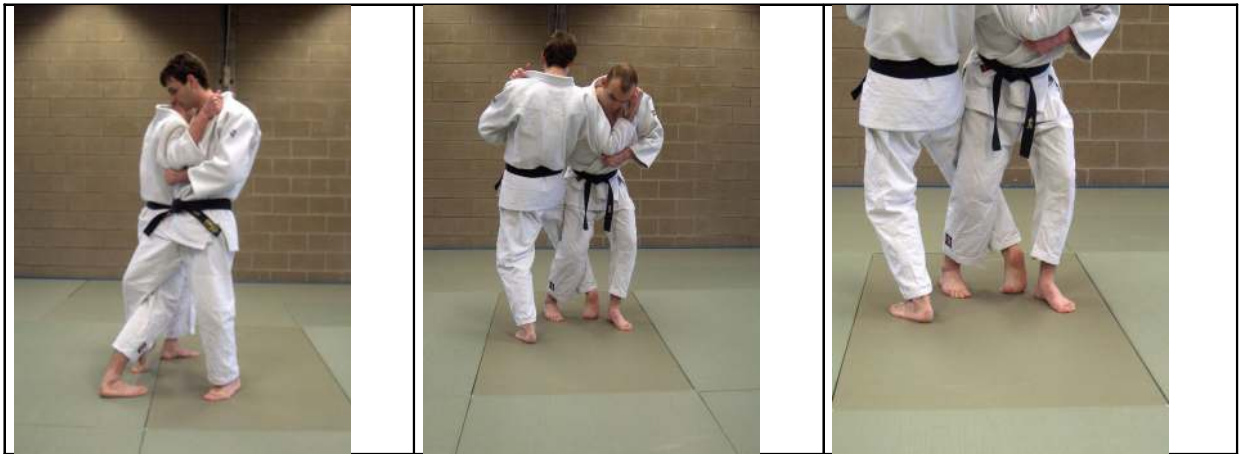
Koshi-guruma: *heuprad*

- Tori blokkeert, door de knieën zakken en buik naar voor duwen
- Uke volledig omsluiten met armen
- Optillen, draaien naar achter en eventueel helpen met rechterbeen



Osoto-gari : *grote buitenwaartse maai*

- De aanval van uke stoppen door het rechterbeen naar achteren te strekken
- Linkervoet naar voor plaatsen en werpen met **osoto-otoshi**
- Enkel actie met de armen, trekken en duwen.
- Indien we ook maaien met het rechter been hebben we **osoto-gari**



Uki-goshi : *vlottende heup*

- Opzij stappen, weg van de heup van uke.
- Diep instappen met beide voeten, contact maken met de heup en werpen met **ippon-seoi-nage**



Ouchi-gari : *grote binnenwaartse maa*

- Aanval ontwijken, naar achter stappen met rechter been
- Beweging van uke verlengen en naar voor op de heup trekken
- **Ippon-seoi-nage**



Hiza-guruma: *knierad*

- Aanval van uke blokkeren
- Linkerhand grijpt de rechterknie van uke, rechterhand duwt op de schouder
- **Ouchi-gari**



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

- Rond uke draaien, voldoende afstand maken
- Tot helemaal voor uke en dan aanvallen met **hiza-guruma**
- Vooral trekken en duwen met de armen



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

- Aanval ontwijken, heup diep insteken
- Schouder controleren



O-goshi : *grote heup*

- Blokkeren, zakken door de benen en buik naar voor.
- Tegen draaien met de armen en rond uke draaien
- Linker been ver achter dat van uke doorsteken. Werpen met **tani-otoshi** (*in het dal neerwerpen*)



Katame-waza (*controle technieken*)

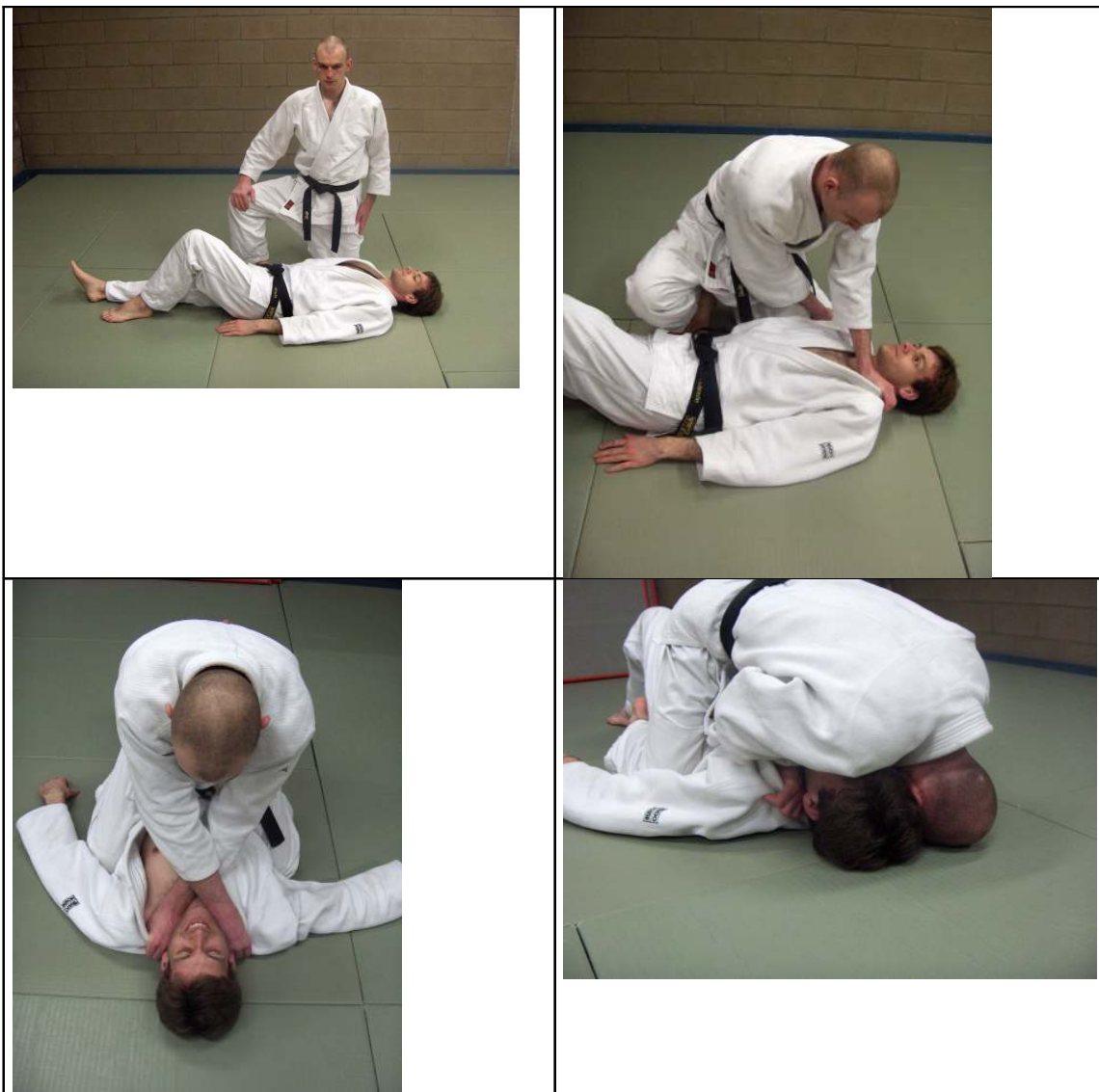
Houdgrepen van geel, oranje en groen **links** en **rechts** uitvoeren.

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

Nami-juji-jime : gewoon gekruist verwurgen

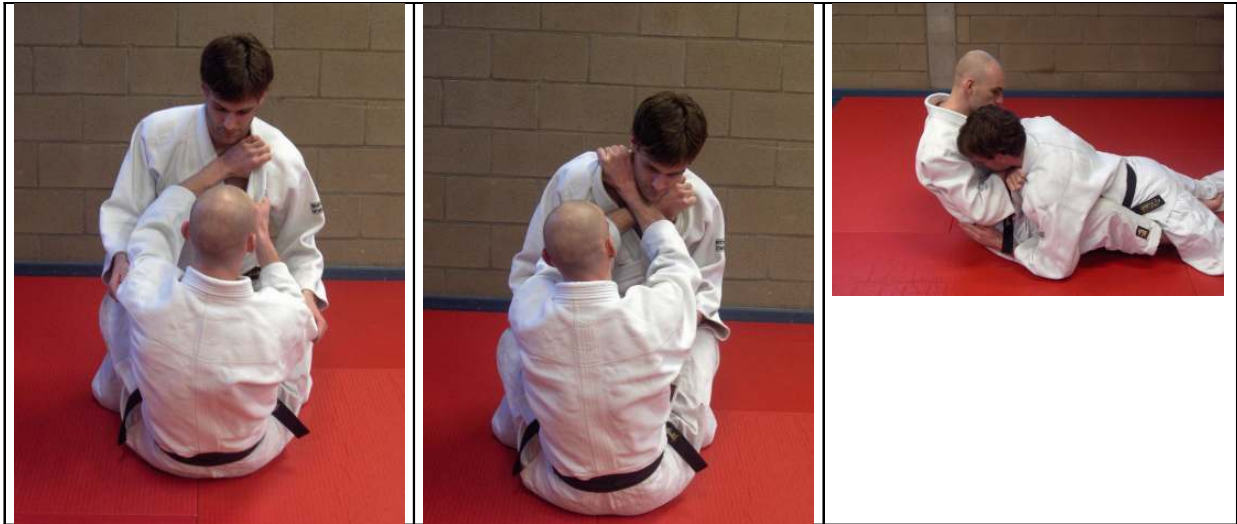
- De armen van tori zijn gekruist voor de hals van uke, met de pinkzijde tegen de hals van uke.

Basis



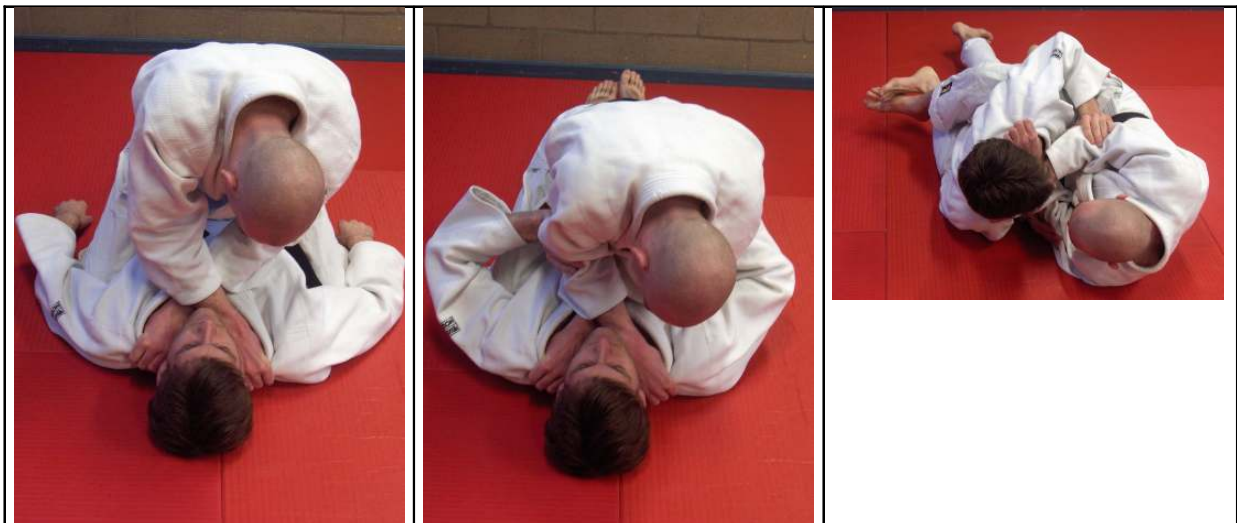
Toepassingen

A.



- TRUB, tori controleert met beide voeten tussen de knieën van uke
- Linker hand neemt linker revers, rechter hand neemt de rechter
- Uke naar voor uit evenwicht brengen, en beide knieën achteruit duwen
- De wurging aanzetten, drukken met de polsen

B.



- URTB, tori zet de wurging aan
- Uke verdedigt door de ellebogen van tori naar binnen te drukken
- Tori houdt controle en rolt zijwaarts, omsluiten met de benen en de wurging aanzetten

Variaties



- U4PTB, controle met voeten tussen de knieën van uke
- Rechter hand geeft revers aan linker hand, rechter hand neemt stof aan linker schouder
- Uke voorwaarts uit evenwicht brengen, wurging aanzetten



- TRUB, uke valt aan met kami-shio-gatame
- Tori valt aan door met beide handen in de revers te grijpen en de wurging aan te zetten
- Het hoofd van uke naast het lichaam trekken

Gyaku-juji-jime : *omgekeerd gekruist verwurgen*

- De armen van tori zijn gekruist voor de hals van uke, met de duimzijde tegen de nek van uke.

Basis



Toepassingen

A.

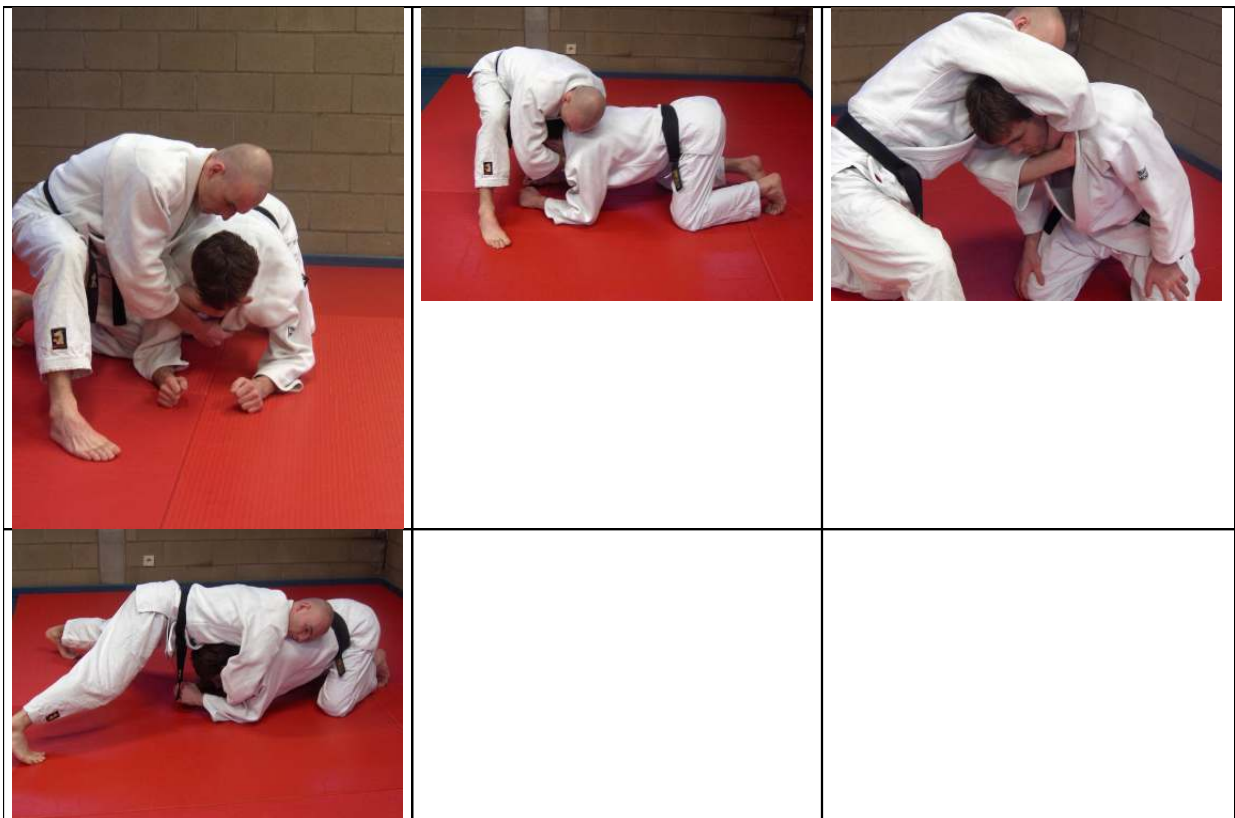


- TRUB, tori grijpt de beide revers van uke
- Duwt de knieën achteruit en brengt uke naar voor uit evenwicht

Variaties



- TRUB, tori grijpt rond de rechter arm van uke en neemt met zijn linker hand in de linker kraag van uke



- Tori zijn rechter hand neemt de rechter revers van uke
- B.
- U4PTZ, linker hand neemt de linker kraag van uke
 - Rechter hand gaat over het hoofd in de rechter revers
 - Met het lichaam drukken op de schouders van uke en de wurging aanzetten

Kata-juji-jime : *aan een kant gekruist verwurgen*

- De armen van tori zijn gekruist voor de hals van uke, één duimzijde, één pinkzijde in contact.

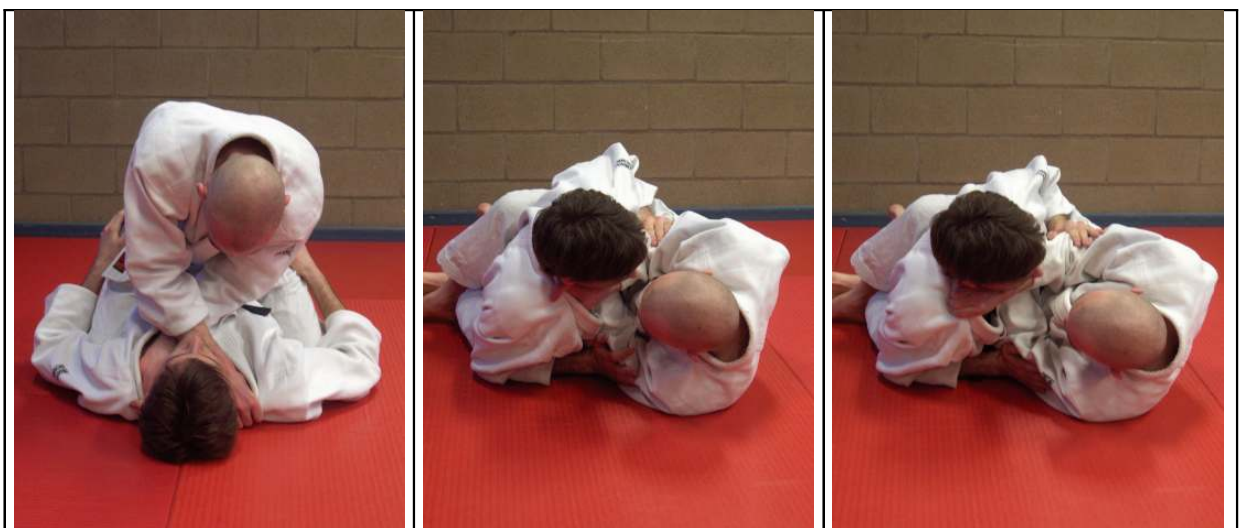
Basis





Toepassingen

A.



➤ URTB, tori zet de verwurging aan.

- Uke verdedigt door de ellebogen van tori naar elkaar te duwen
- Tori kantelt zijwaarts omsluit met de benen en zet de wurging opnieuw aan

Variaties



- Uke heeft tori vast in yoko-shio-gatame
- Tori grijpt met zijn rechterhand de linker revers van uke
- Zijn linkerhand neemt de de duim in de kraag
- Met de rechterelleboog duwt tori omhoog en zijn linkerhand trekt omlaag



- TRUB, linkerhand gaat over de rechterarm van uke en grijpt zijn linkerrevers
- Rechterhand neem de stof aan de schouder
- De knieën van uke onderuit duwen en de wurging aanzetten

Hadaka-jime : *naakt verwurgen*

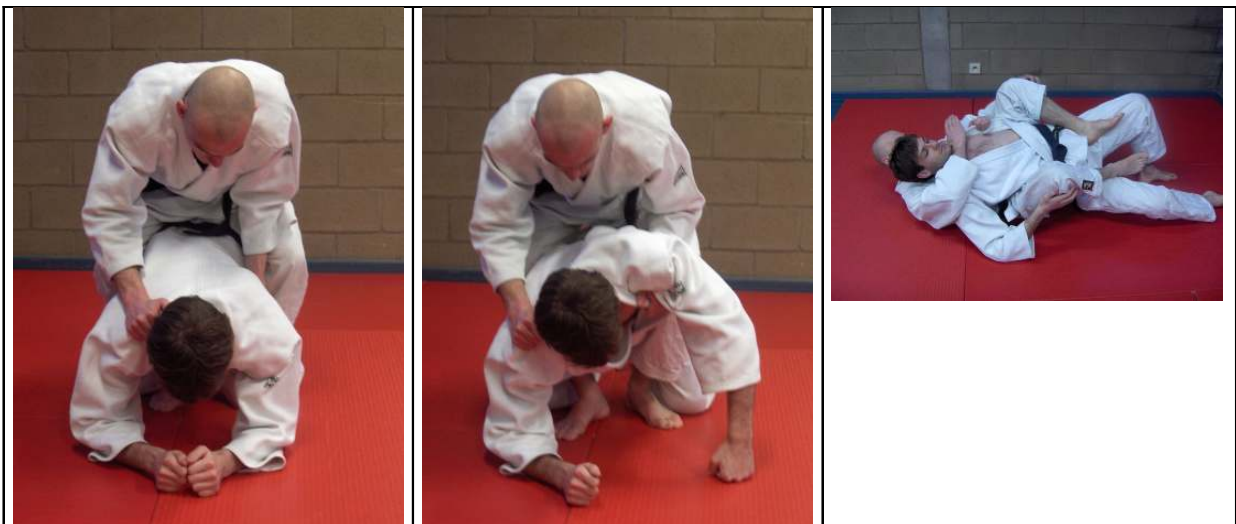
- Men gebruikt geen kledij om te verwurgen.

Basis



Toepassingen

A.





- U4PTB, tori kantelt uke zijwaarts
- Gaat met rechterhand onder de kin van uke en grijpt eigen hand

B.



- UBTB, rechterhand onder de kin schuiven
- Linker hand grijpt eigen rechterhand vast

Variaties

A.



- Tori controleert met de benen
- Rechterhand gaat onder de kin van uke

- Rechterhand in de plooi van de linkerarm
- Linkerarm achter het hoofd van uke steken

B.



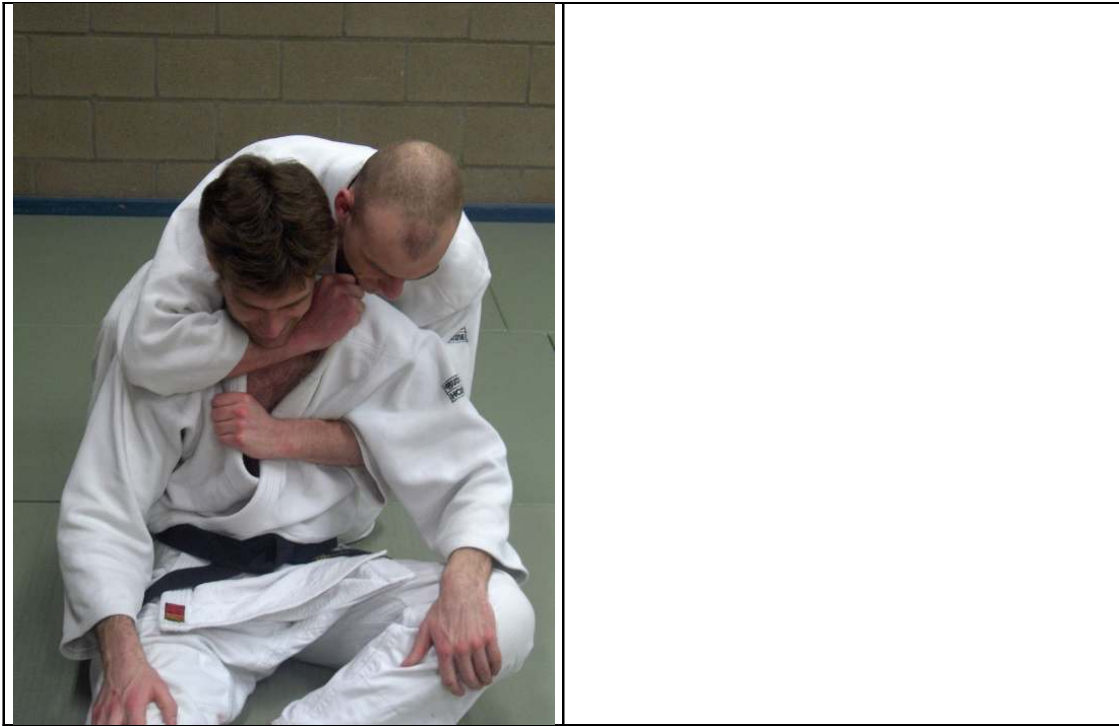
- Uke heeft vast in kami-shio-gatame
- Linkerarm gaat onder de kin van uke en grijpt de eigen linkervoet

Okuri-eri-jime : *verwurgingen met beide kragen*

- De verwurging gebeurt al trekkend, soms met maar één greep aan de kraag.

Basis





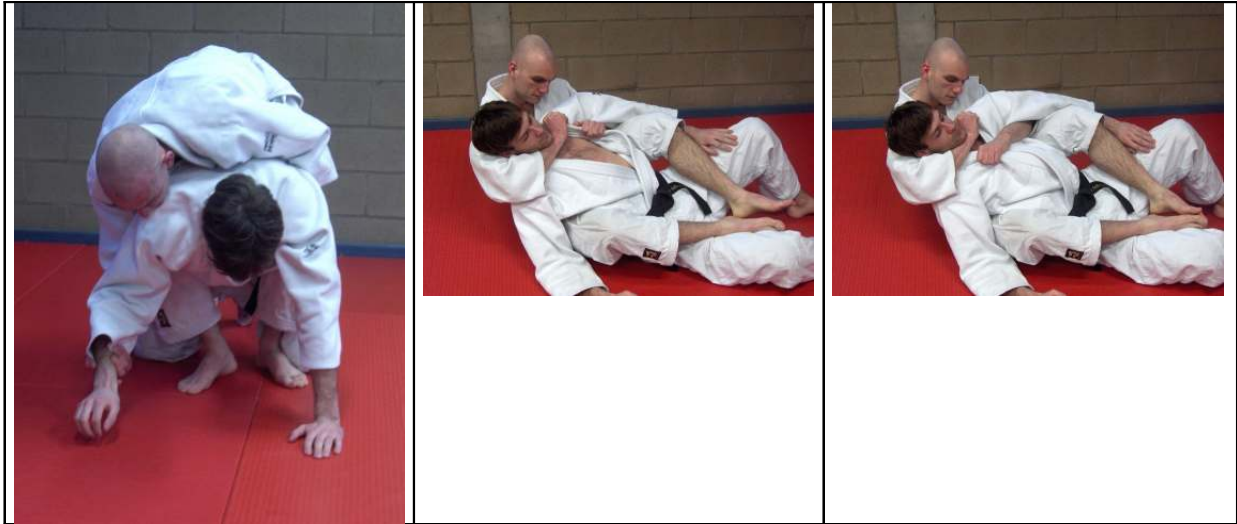
Toepassingen

A.



- U4PTB, beide voeten controleren uke
- Rechterarm over schouder, linkerarm onder oksel
- Uke naar voor uit evenwicht brengen

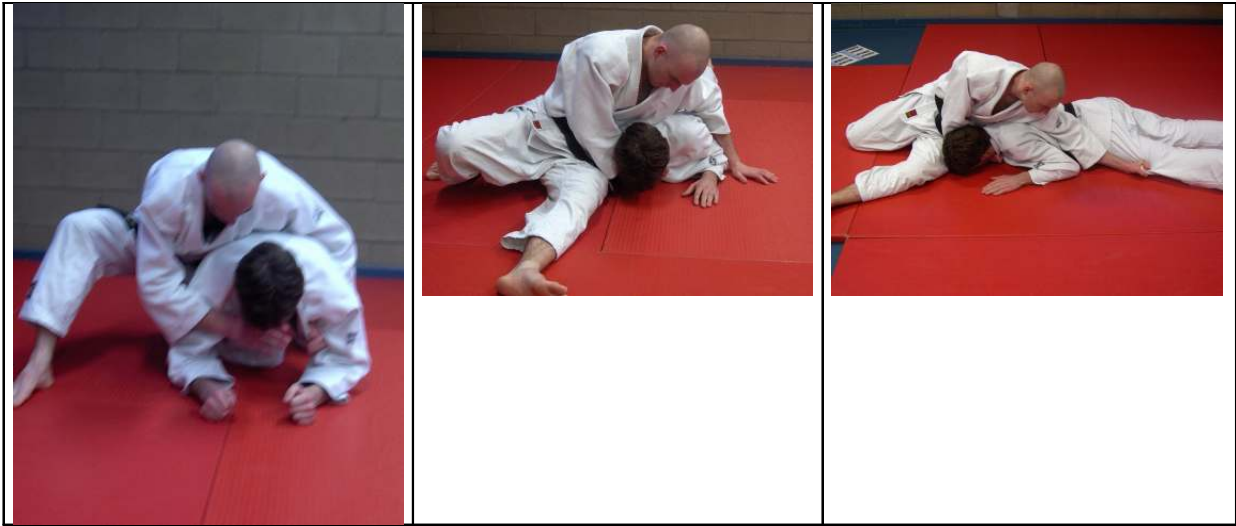
B.



- U4PTB, uke zijwaarts kantelen, controleren met de benen
- Rechterhand onmiddellijk diep in de revers
- Tori blijft bovenaan en rechtop zitten

Variaties

A.

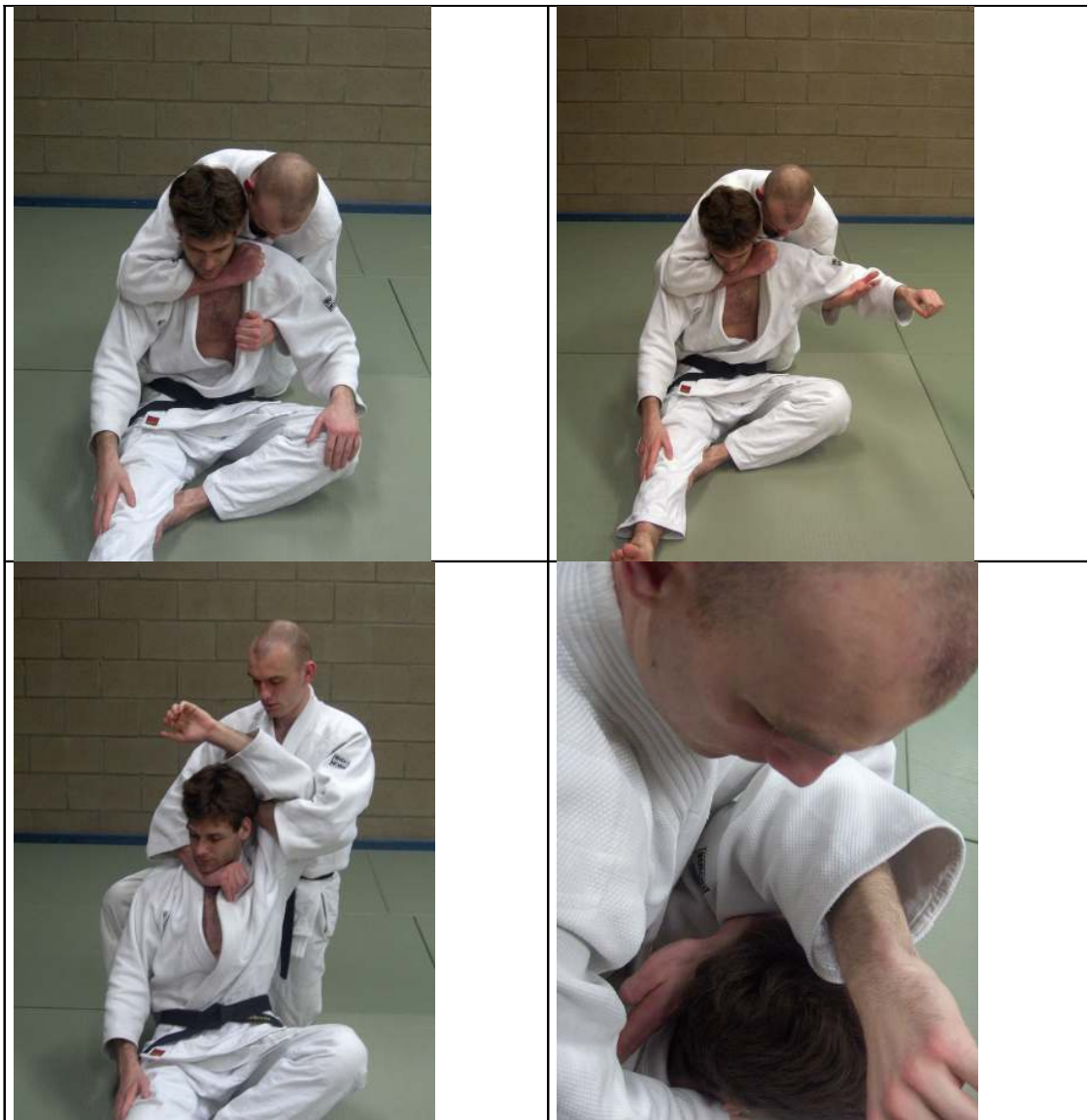


- U4PTZ, linkerhand geeft revers aan rechterhand
- Tori verplaatst zich voorwaarts en grijpt met linkerhand de broek van uke
- Linkerhand trekt, heup duwt tegen uke

Kataha jime : *vleugel lam verwurgen*

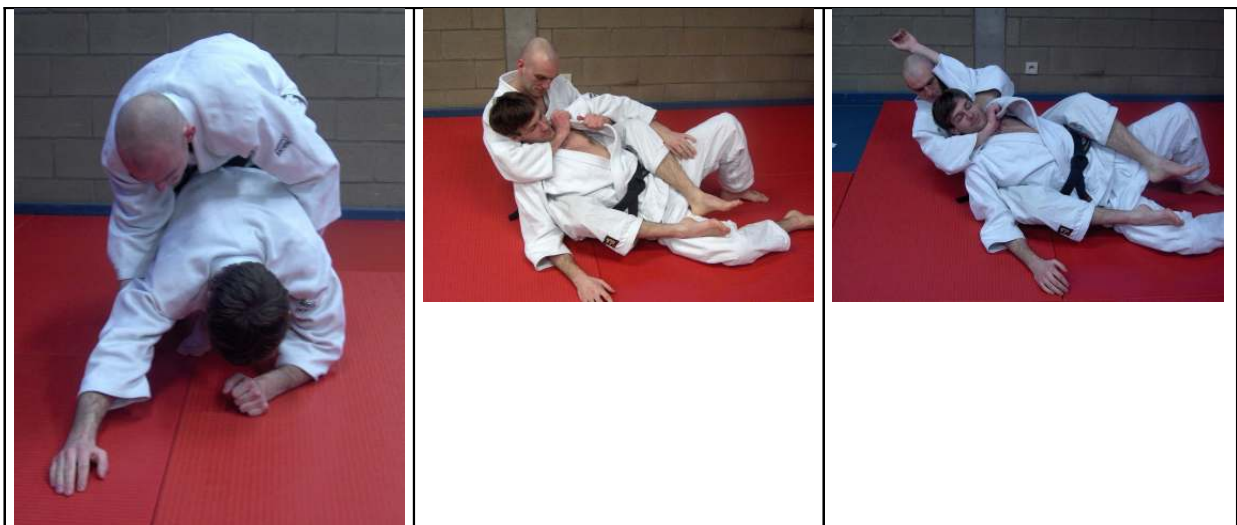
- De arm van uke wordt geschept, tori kan zijn arm die schept boven of onder de verwurgende arm steken.

Basis



Toepassingen

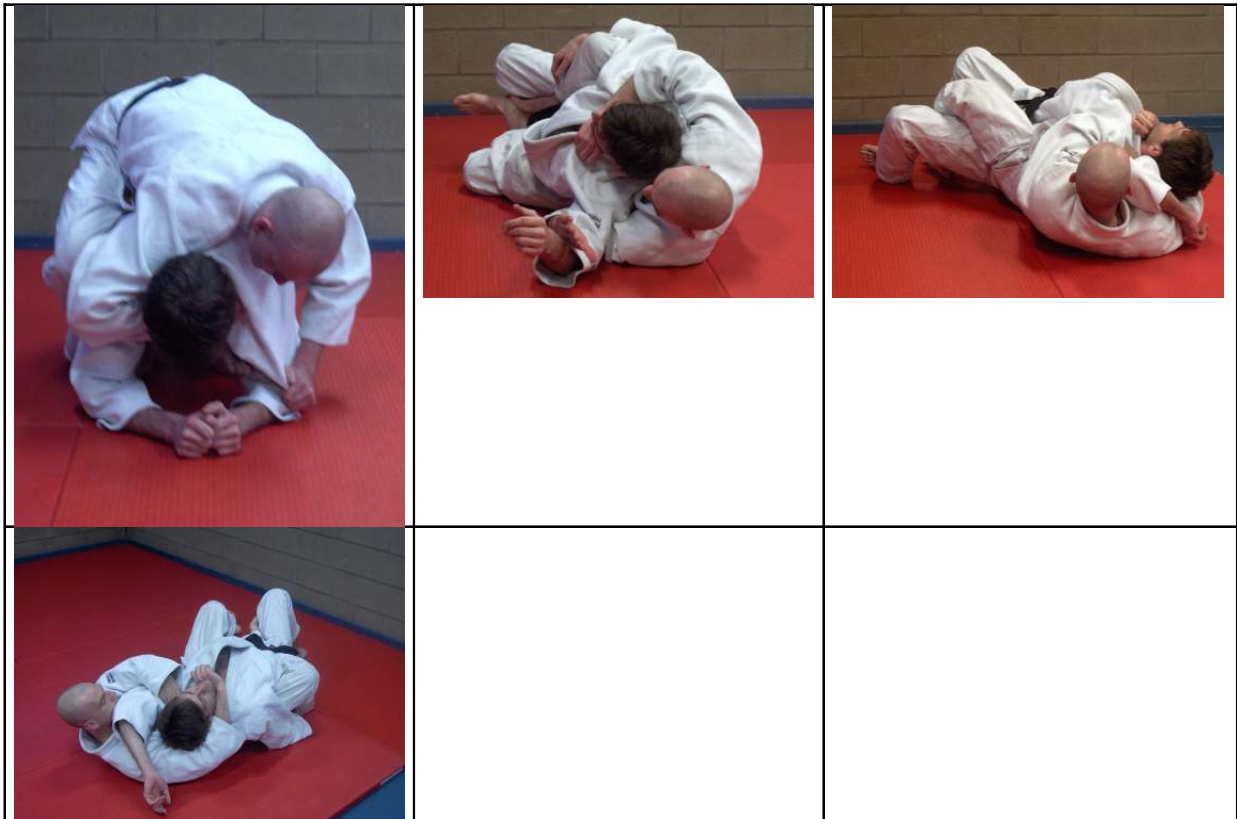
C.



- U4PTB, uke zijwaarts kantelen, rechterhand grijpt onmiddelijk die in de revers
- Contorleren met de benen

- Linkerarm scheidt de arm van uke aan de elleboog
- Linkerhand ver achter hoofd uke steken

D.



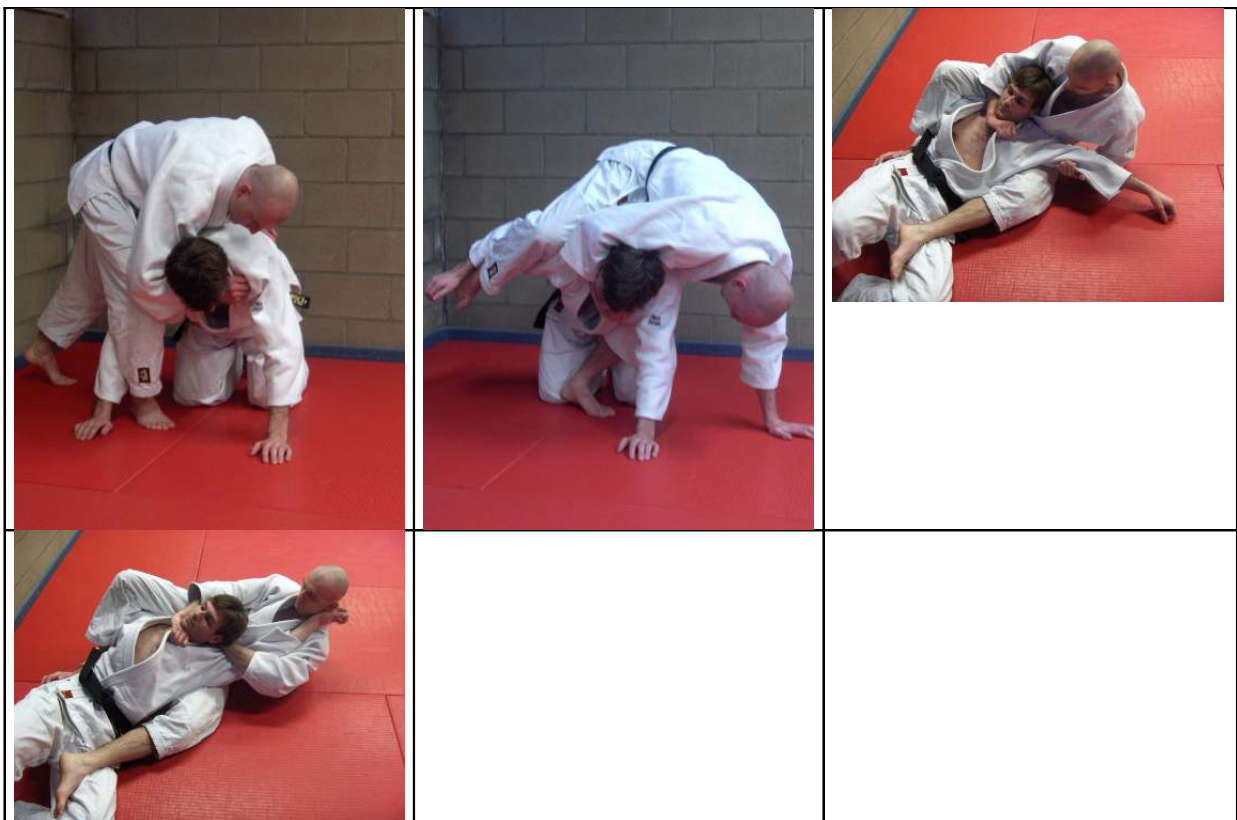
-
-
-

Variaties

B.



- U4PTV, rechterhand grijpt in de rechterrevers van uke
- De linkerarm scheidt onder de rechterarm van uke
- Tori draait onder uke
- Zowel kantelen als onmiddelijk wurgen



- U4PTZ, rechterhand grijpt in linkerrevers, rechtervoet haakt achter rechter arm
- Tori gaat met linkerbeen over uke en kantelt hem zijwaarts
- De linkerarm grijpen en achter het hoofd van uke steken

Ude garami : arm inwikkelen

- De armen van tori rollen ronde de arm van uke, op een gebogen of gestrekte arm.

Basis



Toepassingen

E.



F.



➤
➤
Variaties

C.



- ➤
➤



- ➤
➤

Ude hishigi juji gatame : om klemmen door gekruist te houden

- Tori ligt in een rechte hoek op de schouderlijn van uke.

Basis



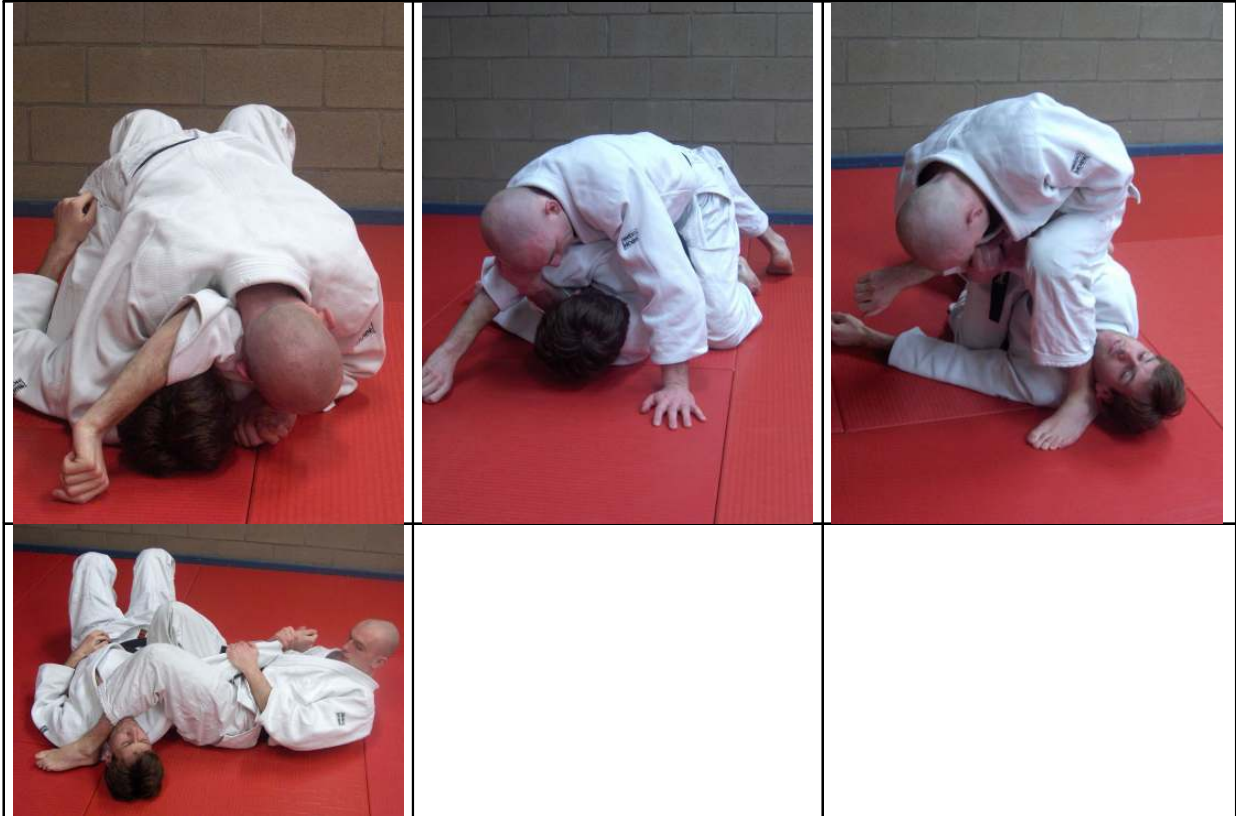


Toepassingen

G.



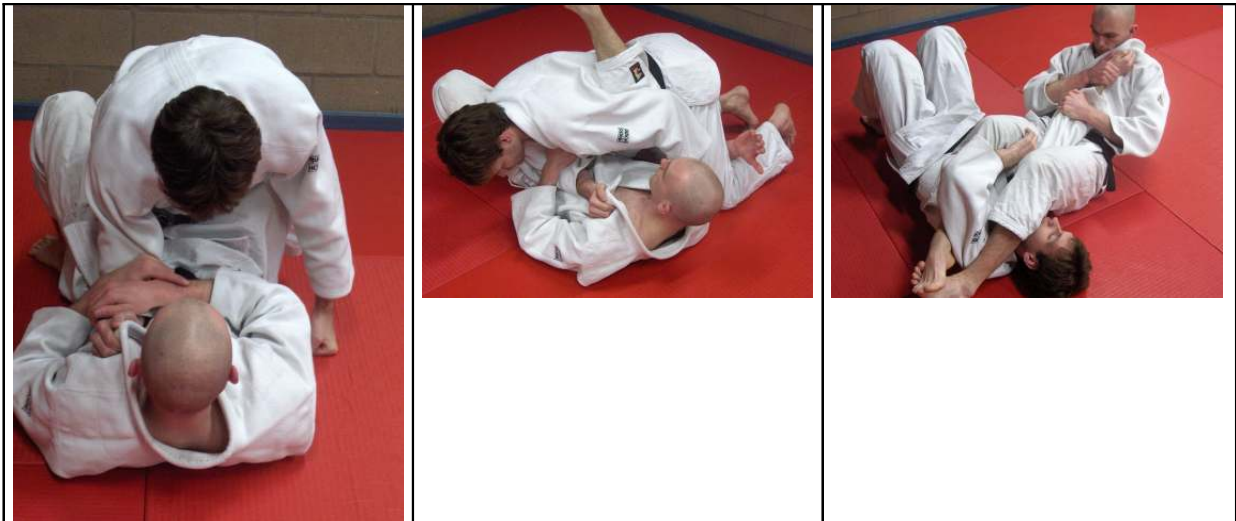
B.



-
-
-

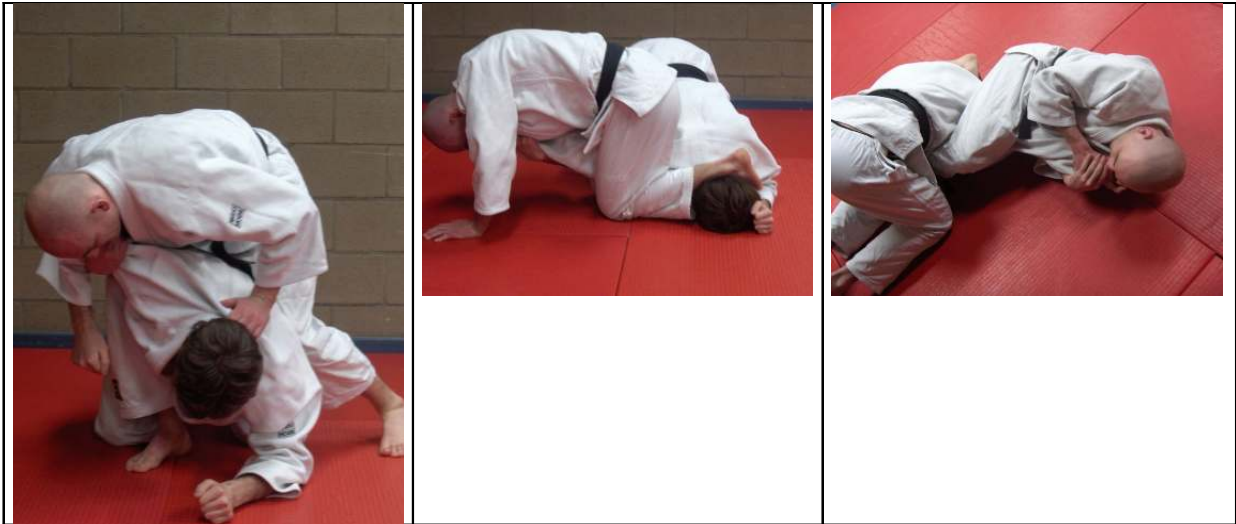
Variaties

D.



-
-
-

B.



-
-
-

Kantsetsu waza

Ude hishigie ude gatame : *arm klemmen door met de arm te houden.*

- De controle van de pols van uke kan in de nek of in de elleboogplooï van tori zitten.

Basis





- De arm controleren aan de schouder
- Met beide handen drukken op de elleboog
- Zijwaarts, niet naar de buik toe!

Toepassingen

H.



- TRUB, arm controleren op de schouder
- Beide handen op de elleboog, zijwaarts draaien
- Rechervoet controleert op de heup van uke
- Naar beneden drukken

I.



- Basis kumikata
- Arm van uke strekken, met beide handen naar beneden drukken
- Rechter houding

Variaties

E.



- Uke in kuzure-kesa-gatame
- Rechterarm van uke controleren onder linkerbeen
- Met linkerbeen over hoofd gaan
- Linkerarm controleren in nek en met beide handen drukken naar voor

B.



- TRUB, arm van uke controleren in de linkerelleboogplooi
- Zijwaarts draaien, naar beneden drukken op de elleboog

Ude hishigi hiza gatame : *arm klemmen door met de knie te houden.*

- De knie van tori drukt op de elleboog van uke of de arm van uke wordt over de knie gespannen.

Basis



Toepassingen

J.



- Uke ontsnapt uit kuzur-kesa-gatame
- Tori draait mee en strekt de linkerarm van uke uit
- Controleren aan schouder en pols (trekactie)
- Drukken met de knie

K.



- TRUB, uke controleren met de voeten aan de heup
- Kumikata greep houden
- Drukken met knie aan de elleboog

Variaties

F.



- Tori in yoko-shio-gatame
- Tori onsnapt en draait uit met zijn rechterknie
- Controle aan kraag en linkerarm
- Drukken met de rechterknie

B.



- TRUB, linkerarm van uke onder de rechterknie van uke
- Uke op de buik drukken, rechterbeen uitstrekken
- Controle aan de pols

Ude hishigi waki gatame : arm klemmen door met de oksel te houden

- De controle van de arm gebeurt met de oksel

Basis



Toepassingen

A.



- Beide handen aan de pols
- Omsluiten van de arm in de oksel
- Tori blijft rechtop en voor uke

L.



- U4PTZ,
- Omsluiten van de arm in de oksel
- Tori blijft rechtop en voor uke
- Arm van uke naar voor uitstrekken

Variaties

G.



- UBTZ,
- Omsluiten van de arm in de oksel
- Tori blijft rechtop en voor uke
- Arm van uke naar voor uitstrekken

B.



- T4PUV, uke grijpt met rechterarm in oksel van tori
- Tori neemt arm van uke vast en draait onder zijn oksel door
- Duwen met hoofd trekken aan de arm!
- Tori komt bovenaan te liggen, strekt arm van uke naar voor uit