

Examenprogramma bruine gordel (1^e kyu)

Voor dit examen moet men kunnen uitvoeren:

De examenprogramma's van geel EXTRA, oranje EXTRA, groen en blauw.

De 1e, 2e en 3e reeks van de **nage-no-kata**

Leeftijd:

Vanaf 16 jaar

Of vanaf 15 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 1^e reeks te waza (*handworpen*)

1^e worp: **uki otoshi** (*vlottend neerwerpen*)



Bij de derde verplaatsing gaat tori op 1 knie zitten. Uke wordt schuin voorwaarts uit evenwicht getrokken



Tori houdt vast aan de mouw van uke, rechterhand rust op de knie, tenen van linkervoet in de mat.

2^e worp: **ippon seoi nage** (*schouderworp over 1 punt*)



Afstand tussen uke en tori bedraagt ca. 2 m. Dit mag meer of minder zijn, naargelang nodig.





Uke slaagt en maakt 2 passen. Tori weert de slag af en valt aan in 2 passen.



Uke wordt recht op de as van het kata geworpen.

3^e worp: **kata guruma** (*schouder rad*)

		
Bij de tweede verplaatsing verpakt tori naar de bovenkant van de mouw	Bij de derde verplaatsing zet tori zijn linkervoet verder en gaat met de rechterschouder onder de heup van uke	Uke houdt zich gestrekt en kijkt naar de achterzijde.
		
Het afwerpen gebeurt in 1 tijd en schuin voorwaarts.		

Nage waza (*werptechnieken*)

Schakelen van worp naar worp en van worp naar houdgreep.

Worpen voor geel, oranje, groen en blauw links en rechts uitvoeren in verplaatsing.

Overnames op de worpen van geel, oranje, groen en blauw

De ashi barai: vooruitkomende voet vegen

- **Groep:** ashi waza - beenworpen
- De voet zijwaarts vegen op de enkel.
- Trekken aan de mouw, duwen aan de schouder bij het afwerpen.



Schakeling



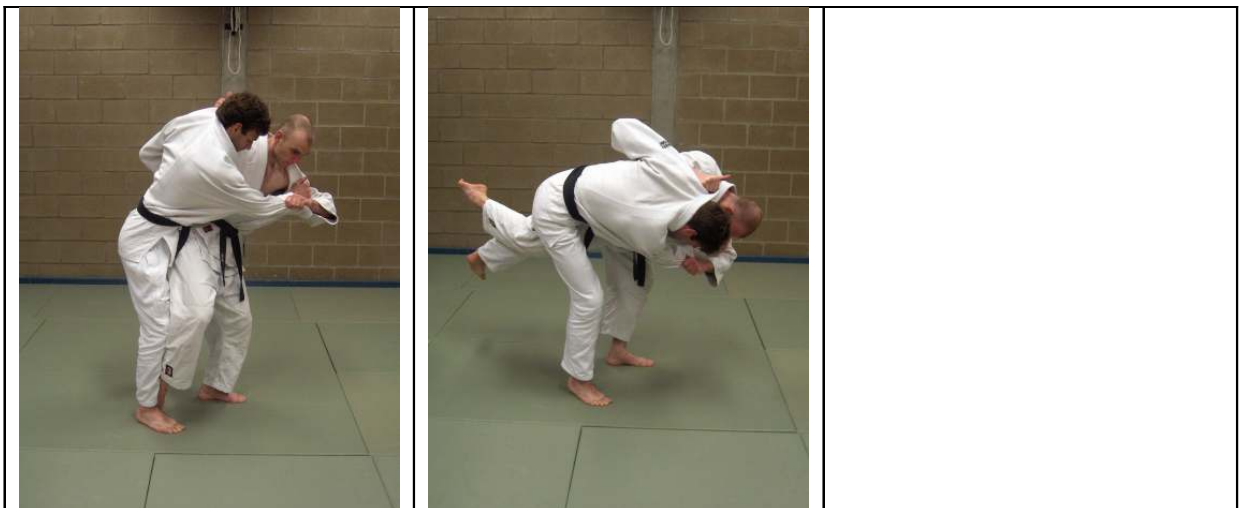
- Uke verplaatst zijn voet achterwaarts om de aanval te ontwijken.
- Tori duwt achterwaarts en valt aan met **ouchi-gari**

Hane goshi

- **Groep:** Koshi-waza - heupworpen
- Uke voorwaarts uit evenwicht trekken.
- Rechterbeen is gebogen
- Tenen van rechtervoet wijzen naar beneden



Schakeling

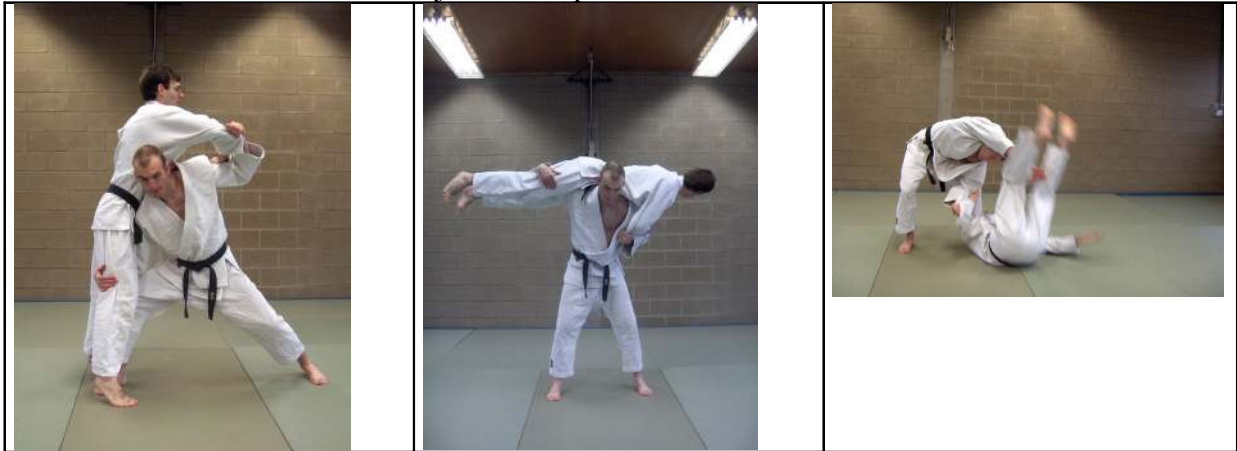


- Uke blokkeert

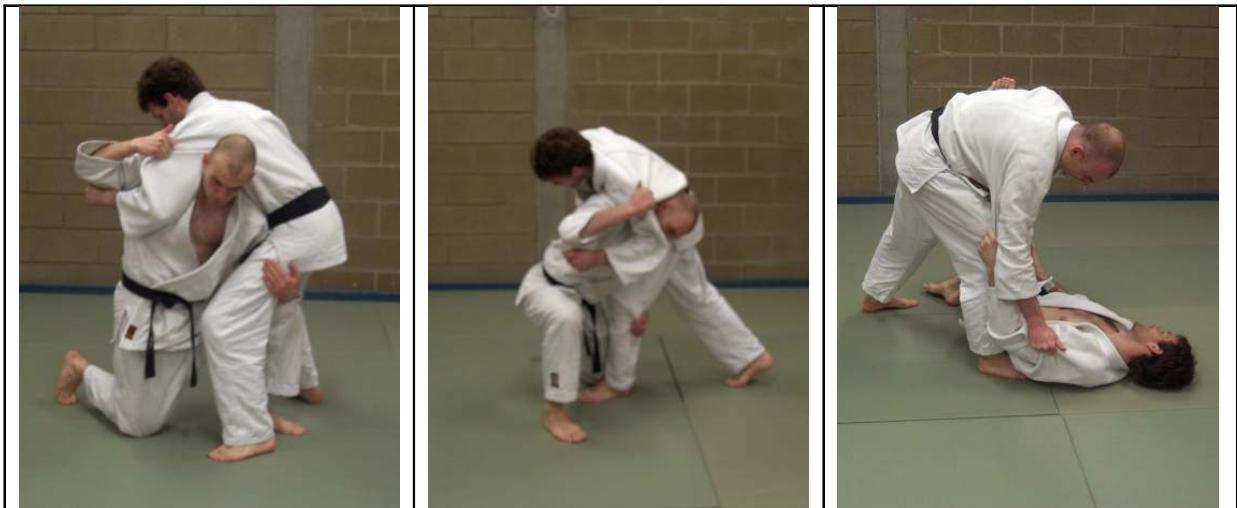
- Tori veegt met rechterbeen tussen de benen van uke door en vervolgt met **uchi-mata**

Kata guruma: schouderrad

- **Groep:** Tewaza - handwerpen
- Schouder onder heup van uke, tillen met de benen.
- Sluiten met linker arm bij het afwerpen



Schakeling



- Uke blokkeert naar achter.
- Tori komt recht op en werpt uke achterwaarts

Uki otoshi: Vlottend neerwerpen

- **Groep:** tewaza - handwerpen
- Uke voorwaarts uit evenwicht brengen, daarna naar beneden afwerpen.



Overnames

Harai goshi

- Uke tracht tori voorwaarts uit evenwicht te brengen.
- Tori verhindert dit door de kumikata te breken en tegen te sturen. Rechts trekt, links duwt
- Tori stapt rond uke naar links in een cirkel. Eventueel het linker been achter de benen van uke steken en volgen met **tani-otoshi**



Ko soto gari

- Uke veegt met zijn linker voet op de rechterhiel van tori.
- Tori neemt over met **tsubame-gaeshi**.
- De beweging van uke verlengen met de veeg en doorsturen met de armen.



Tsuri komi goshi

- De beweging van uke blokkeren, zakken door de knieën en tegensturen met de armen
- Tori verplaatst zich naar links in een cirkel rond uke.
- Hierna steekt hij zijn linker been achter die van uke en werpt met **tani-otoshi**



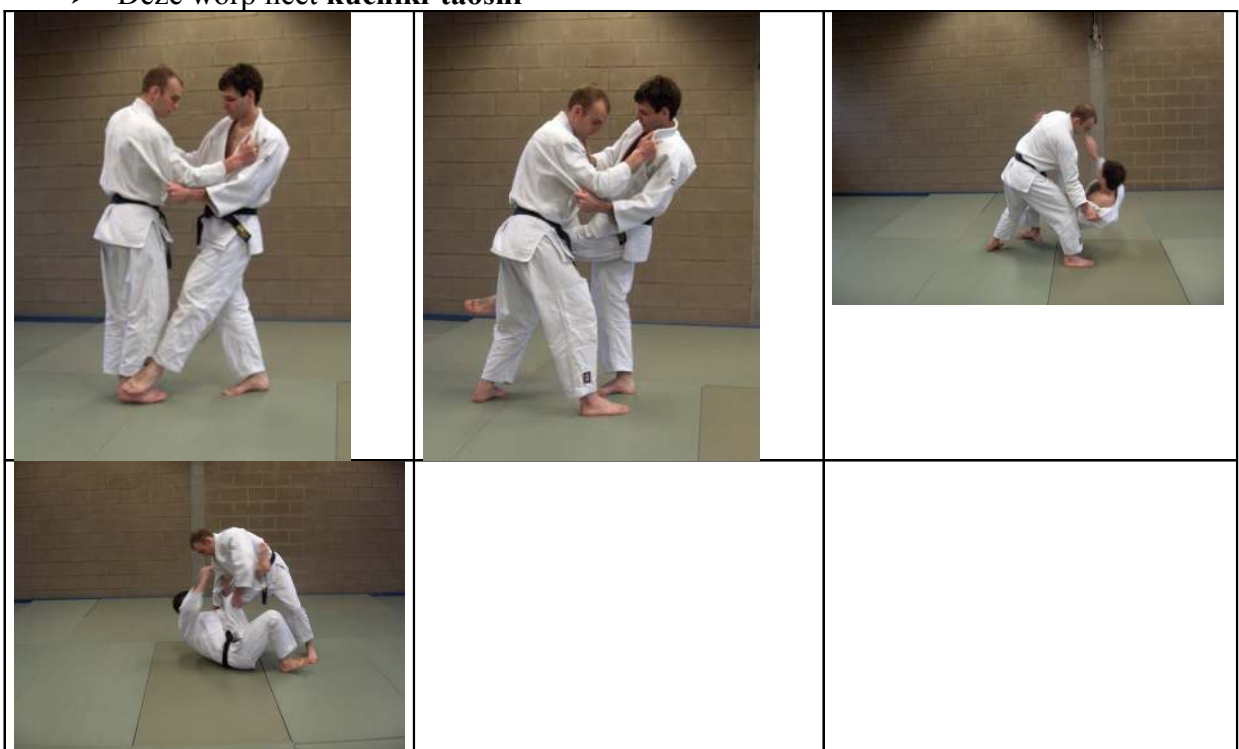
Tai-otoshi

- Tori stapt over het rechter aanvalsbeen van uke, afstand maken en geen contact
- Hij draait zich in de tegenovergestelde richting van uke en haakt met zijn linker been
- Trekken met links, duwen met recht.



Okuri-ashi-harai

- Tori ontwijkt de veeg van uke en grijpt met zijn rechterarm het linkerbeen van uke.
- Uke wordt achterwaarts uit evenwicht getrokken, tori verplaatst zich voorwaarts
- Deze worp heet **kuchiki-taoshi**



Uchi mata

- Beweging van uke blokkeren, zakken door de benen en tegensturen met de armen
- Tori heft uke op en draait naar achter
- Rechter been van tori helpt bij het liften en draaien naar uke toe. Overname met **ura-nage**



Ko uchi gari

- Tori ontwijkt de maai van uke en neemt zelf over door de rechervoet van uke te maaïen
- Overname met **tsubame-gaeshi**



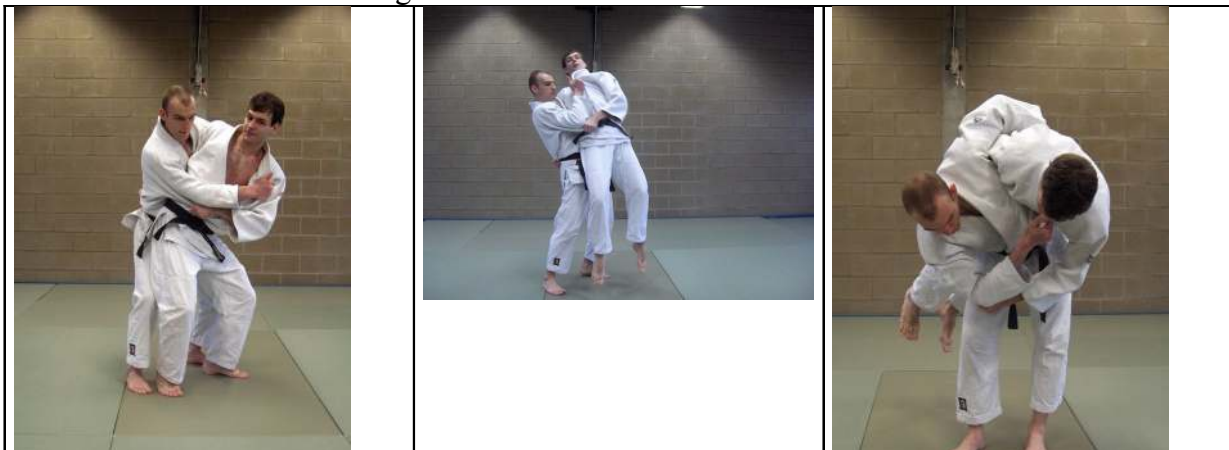
De ashi barai

- Idem hierboven.



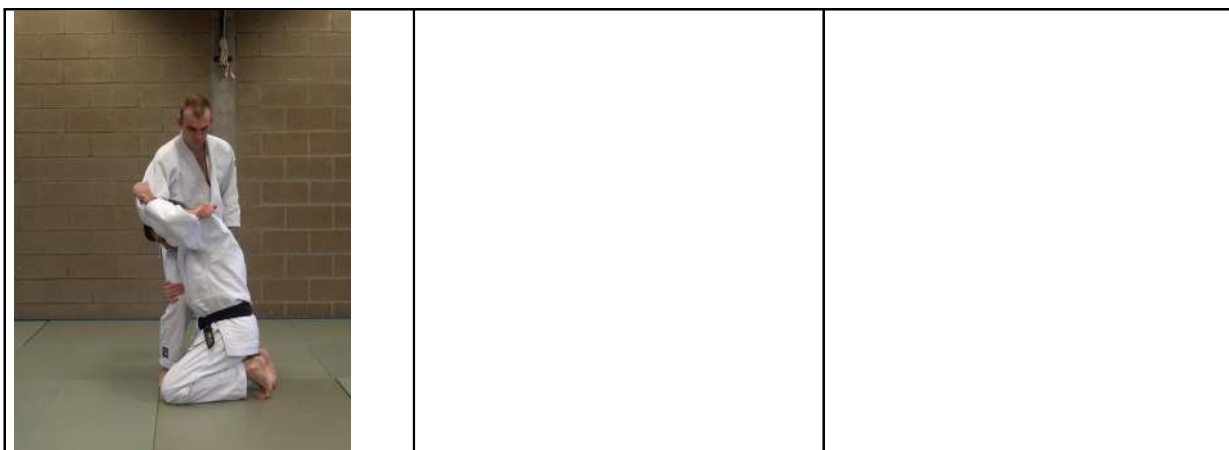
Hane goshi

- Tori blokkeert de worp van uke en tilt hem op.
- Eens uke in de lucht, draait tori zijn heup in en komt in een **o-goshi** vorm
- Overname met utsuri goshi



Kata guruma

- Tori ontwijkt en daait rond uke tot hij voor hem staat
- Uke naar voor uit evenwicht trekken en werpen met **hiza-guruma**



Shime-waza (wurggrepen)

Sankaku-jime : In driehoek verwurgen

- Tori maakt met de benen een driehoek rond het hoofd en een arm en verwurgt door het verkleinen van de driehoek.

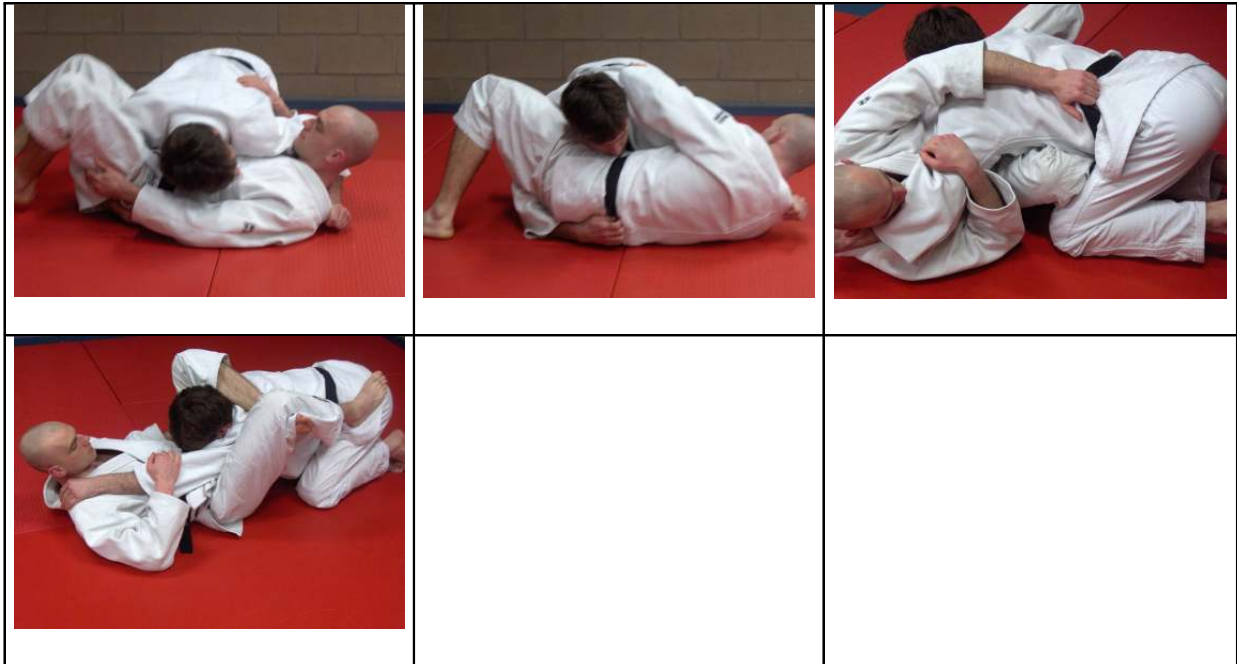
Basis



- De arm van uke aantrekken, driehoek verkleinen

Toepassingen

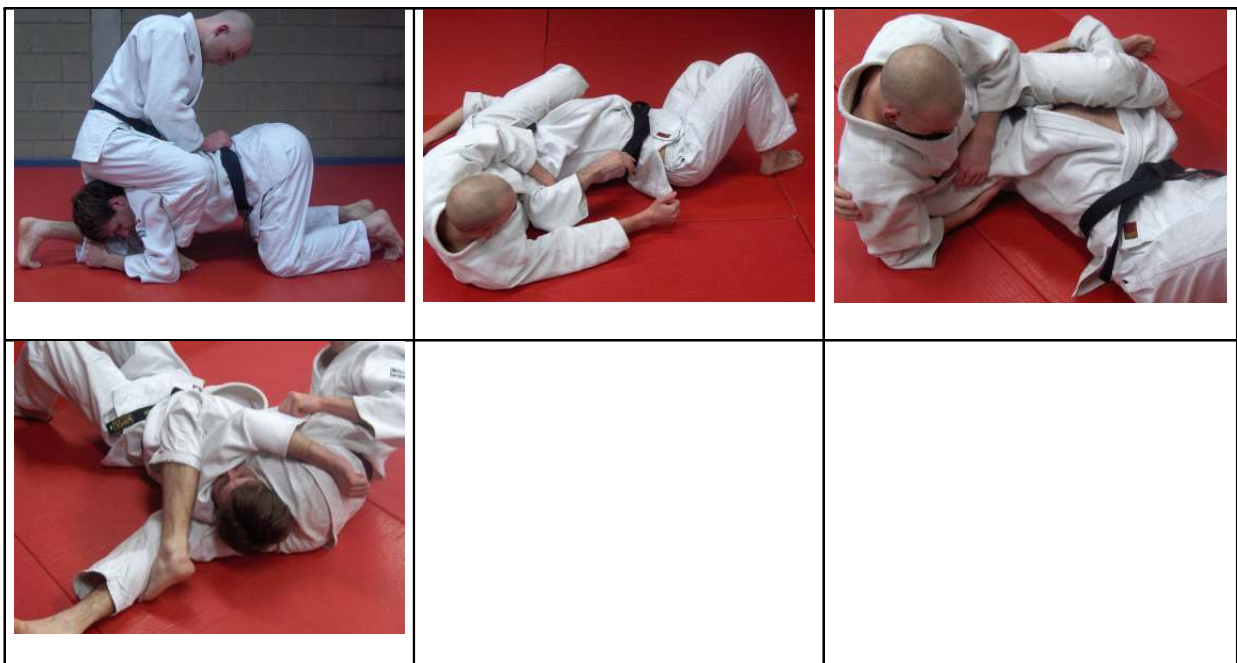
A.



- Tori ontsnapt vanuit yoko-shio-gatame. Heup wegdraaien, rechterknie voor uke's buik

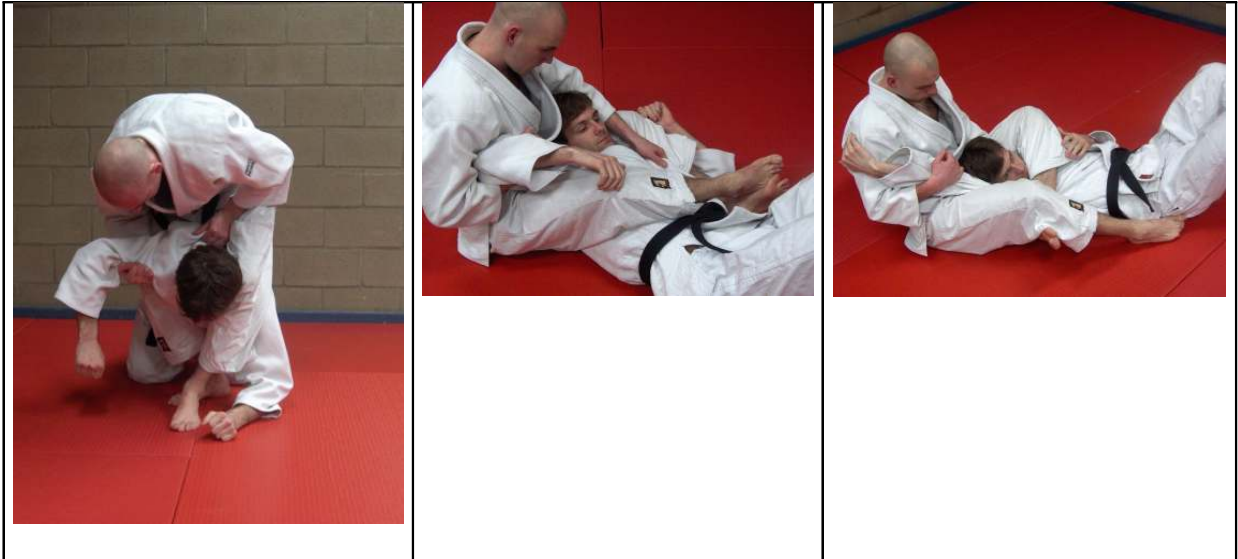
Variaties

A.



- U4PTV, tori valt aan met sankaku controle, rechter hiel tegen linkerknie
- Zijwaarts kantelen, arm aantrekken, driehoek verkleinen

B.



- U4PTB, aanval met sankaku controle.
- Zijwaarts kantelen, tori boven uke komen.
- Tori ligt in het verlengde van uke

Katate-jime : Met een hand verwurgen

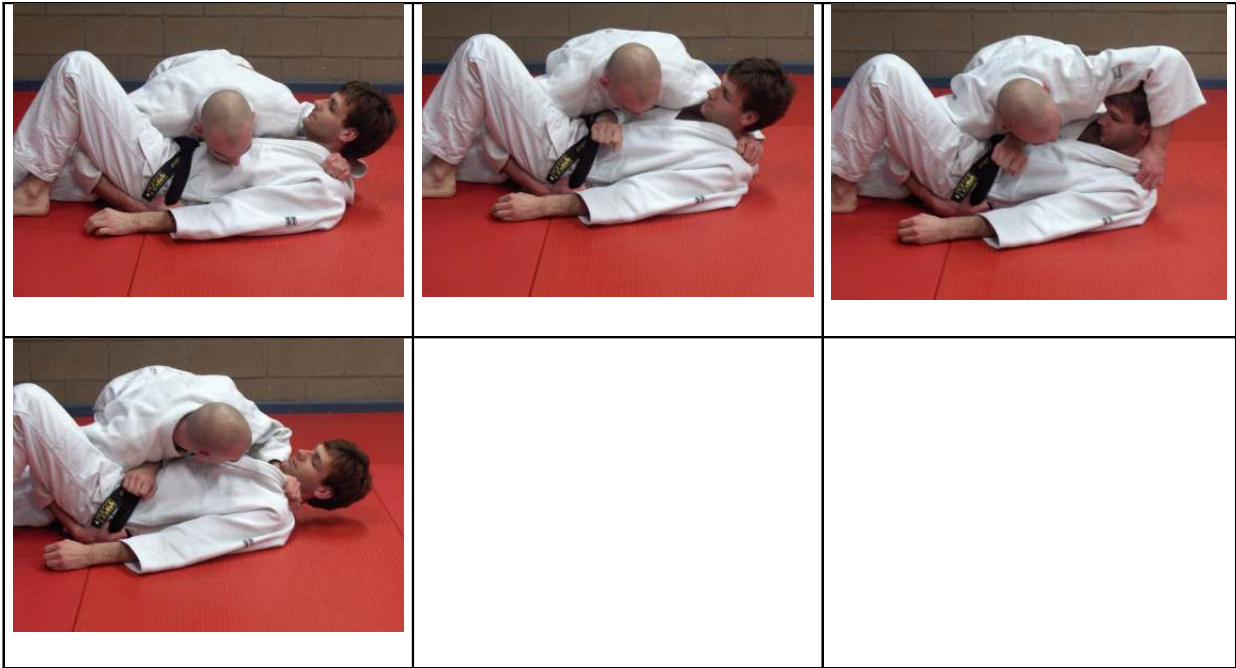
- De verwurging gebeurt hier al drukkend, dit kan met duim- of pikzijde zijn.

Basis



Toepassingen

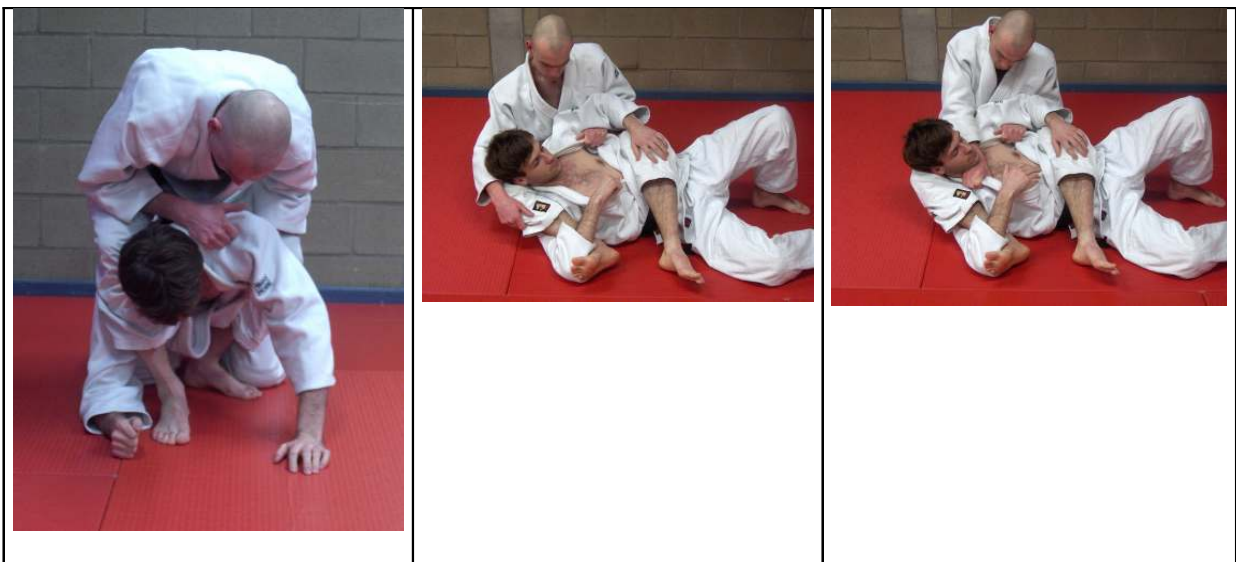
A.



- Uke tracht te ontsnappen vanuit yoko-shio-gatame.
- Tori shakelt naar de wurging, rechterhand gaat over het hoofd van uke

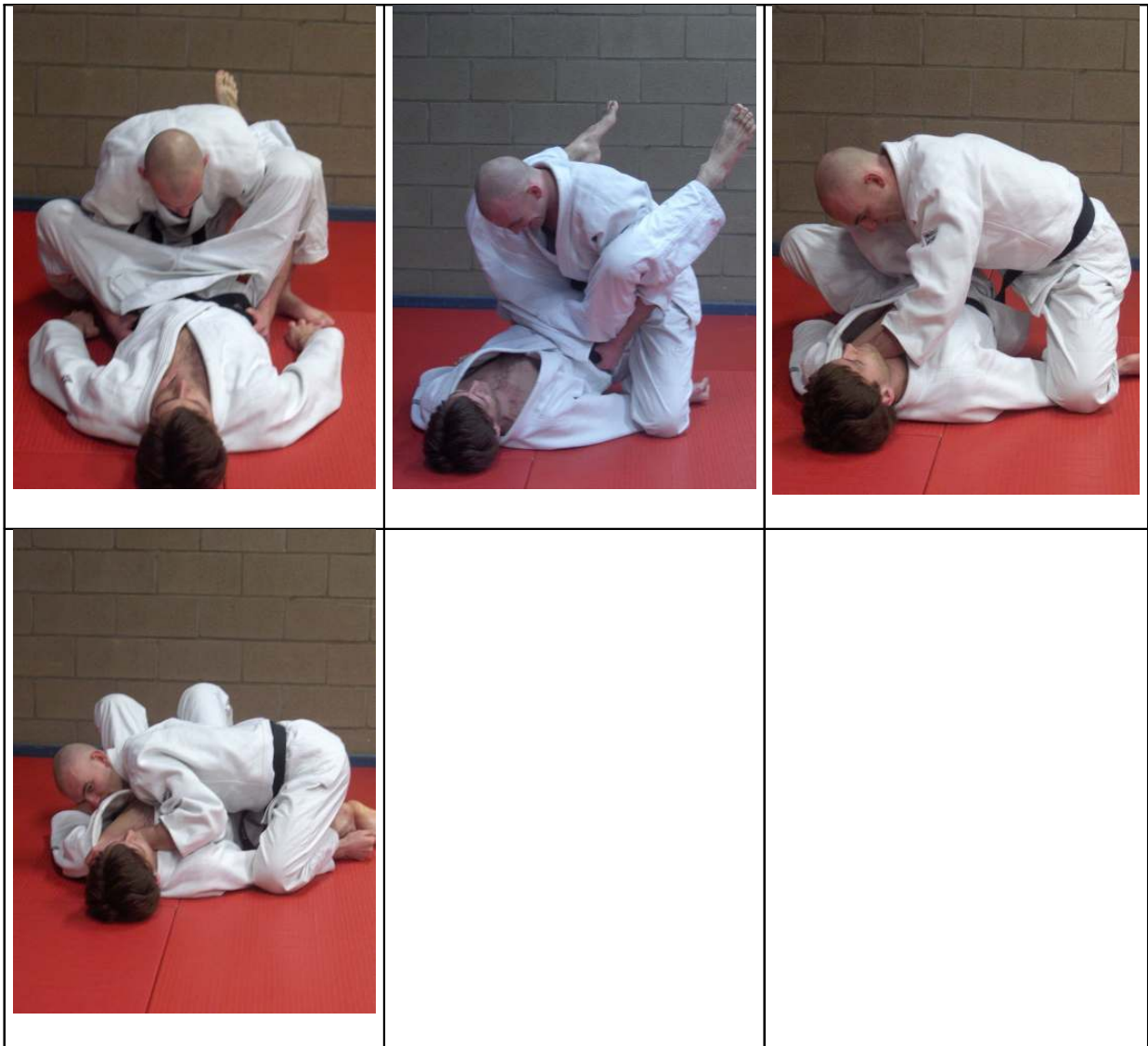
Variaties

A.



- U4PTB, controle met de voeten, uke zijwaarts kantelen.
- Linker hand controleert de linkerarm van uke
- Rechterhand wurgt

B.



- URTB, tori tilt uke aan de gordel en plaatst de linker knie over de rechterarm van uke
- De linkerhand gaat naar de linkerkraag

Ryo-te-jime : Verwurgen met beide handen

- De kneukels moeten steeds in de kledij gedraaid worden

Basis



- Voeten duwen de knieën onderuit

Toepassingen

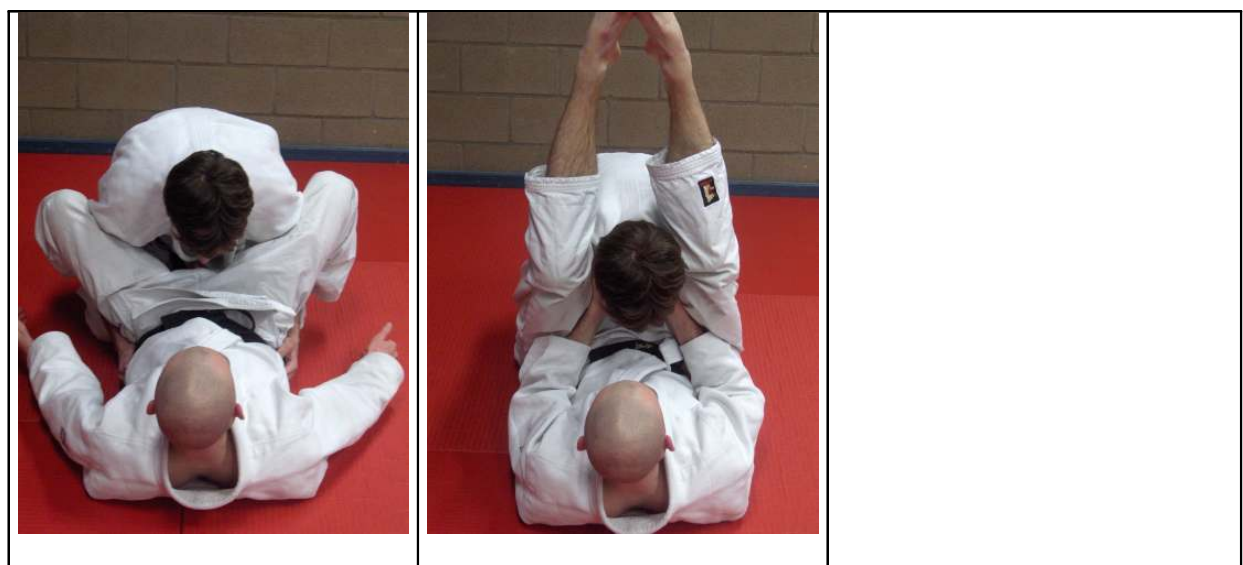
A.



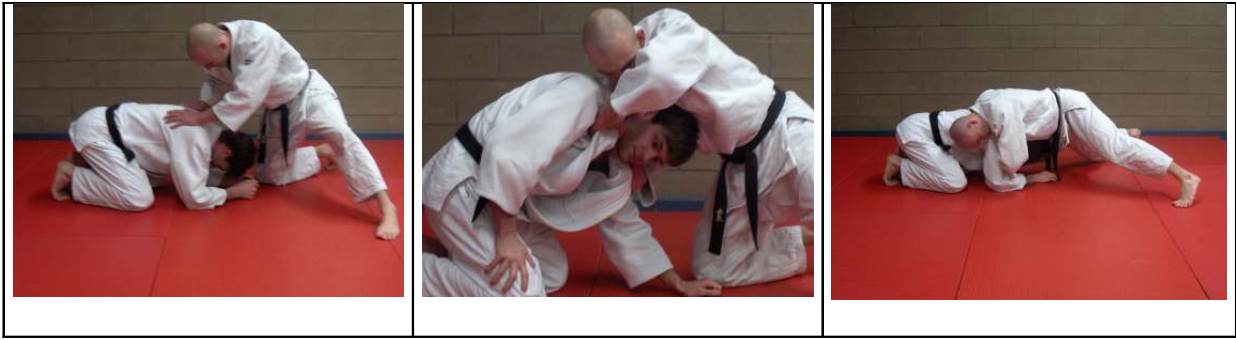
- Vertrek positie van tussen de benen.
- Kan ook rechtstaands uitgevoerd worden

Variaties

A.



- TRUB, uke grijpt onder de benen naar de gordel van uke
- Tori neemt de kraag en gaat met beide benen mee duwen bij de wurging



- U4PTV, tori grijpt met beide handen de kraag
- Drukken met de borst op uke bij het wurgen

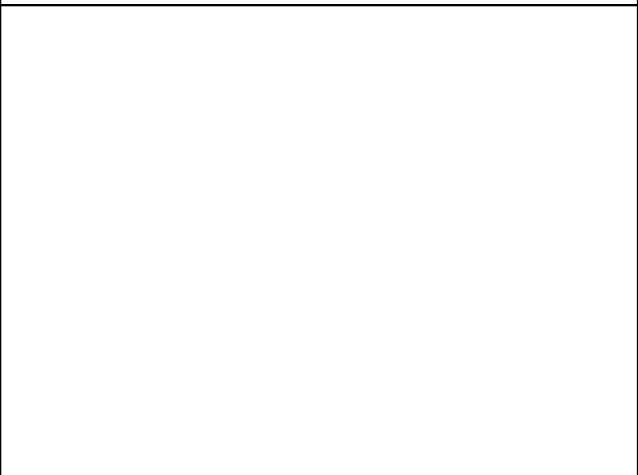
Kantsetsu-waza *(klemgrepen)*

Ude-hishigi-sankaku-gatame : Arm klemmen door in driehoek te houden

- De controle van uke gebeurt in sankaku, vervolgens wordt er geklemd op de arm van uke. Deze arm moet niet noodzakelijke in de driehoek zitten.

Basis

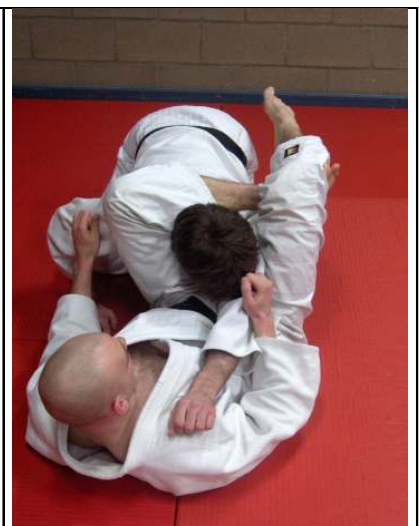


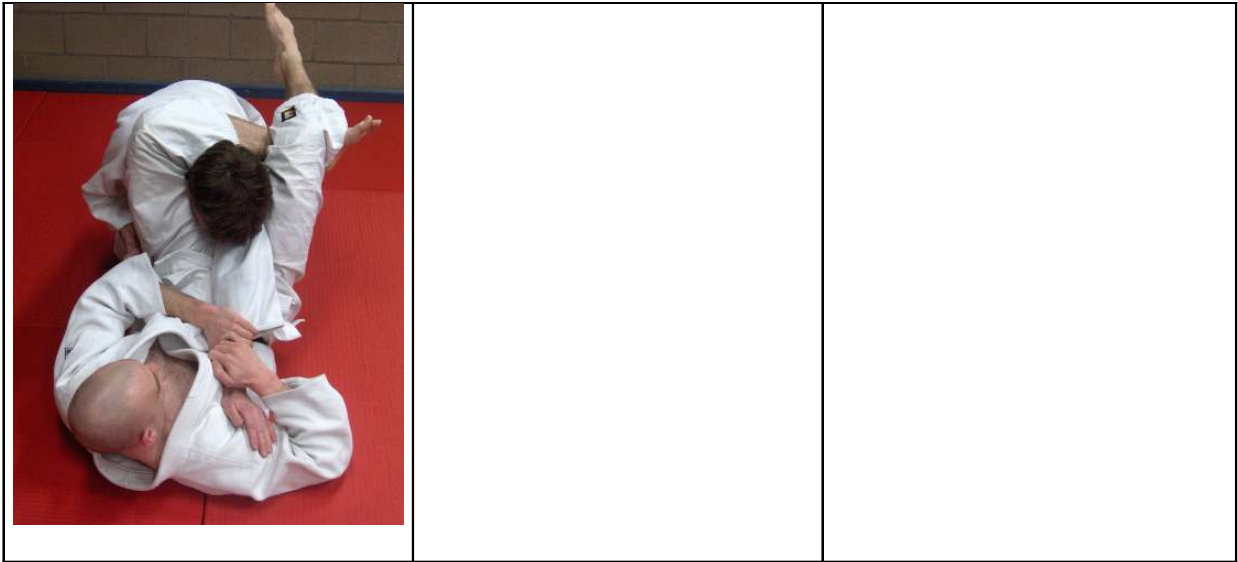


- Buik omhoog duwen bij het aanzetten van de klem

Toepassingen

A.

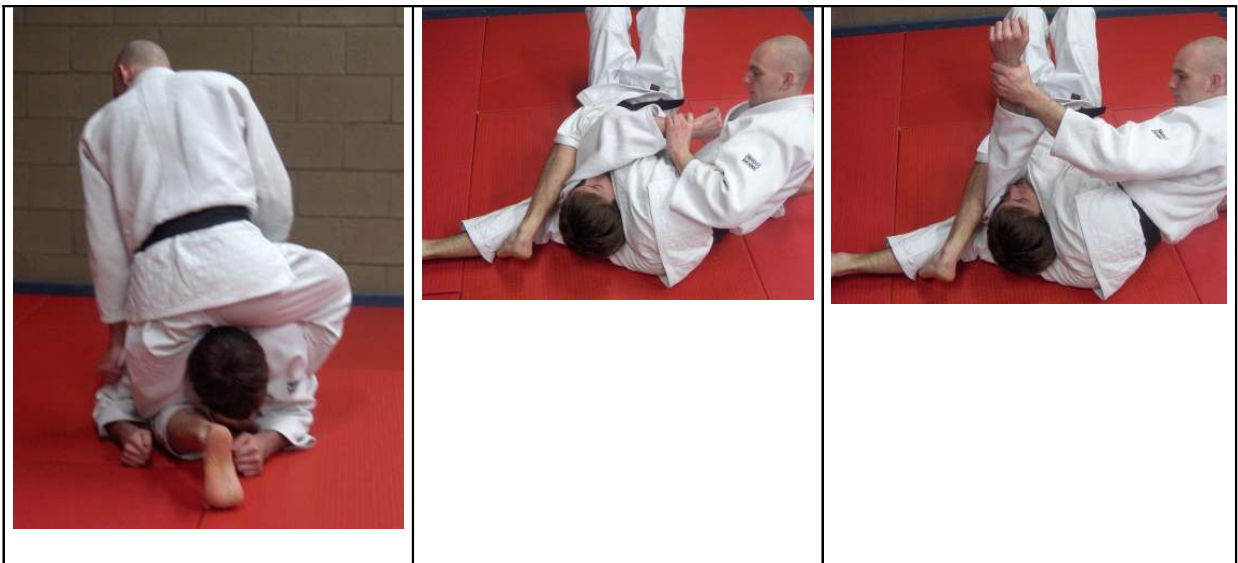




- TRUB, uke grijpt met de linkerarm onder het been van tori
- Tori controleert de linkerarm van uke en draait zich naar links
- Linkerbeen dwars over de schouders van uke

Variaties

A.



- U4PTV, sankakucontrolle aanzetten en zijwaarts kantelen
- De linkerarm van uke strekken

B.



- U4PTB, sankaku controle aanzetten, linkerarm van uke grijpen
- Zijwaarts kantelen, bovenaan en in het verlengde van uke liggen
- Rechterbeen dwars over de borst van uke, arm strekken

Ude-hishigi-hara-gatame : Arm klemmen door met de buik te houden

- De klem wordt uitgevoerd door een controle met de buik

Basis



- De pols en de kraag achteruit trekken, de buik voorwaarts duwen

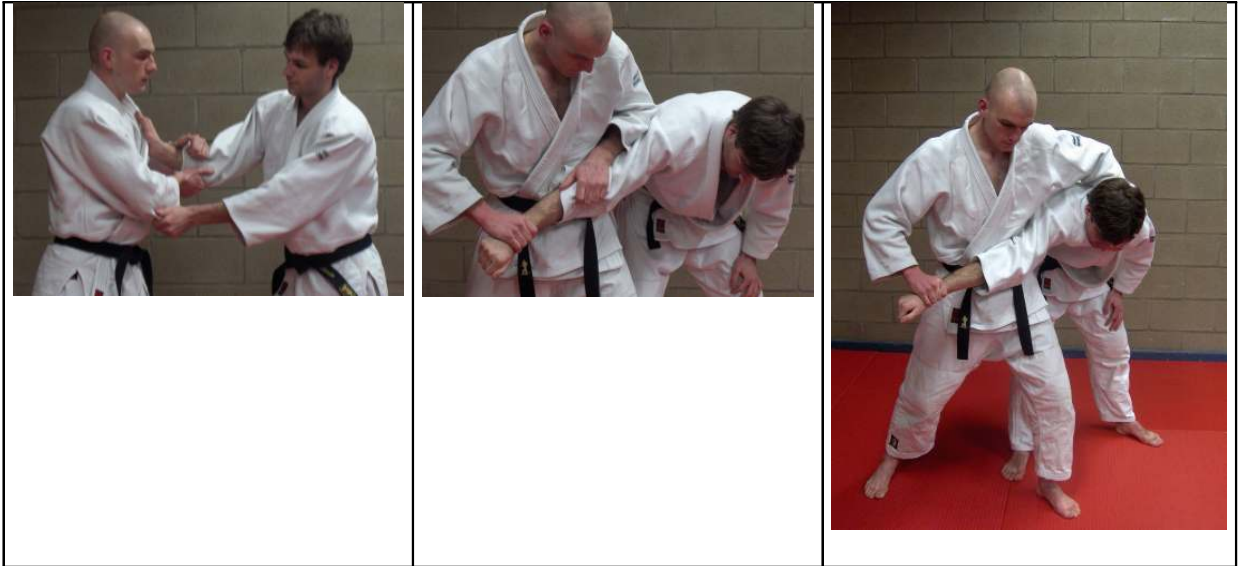
Toepassingen

A.



- U4PTZ, de arm van uke vrijmaken door de duwen met de linkerknie
- Pols nemen en arm strekken

B.



- Kumikata van uke losmaken, arm strekken.
- Tori blijft rechtop

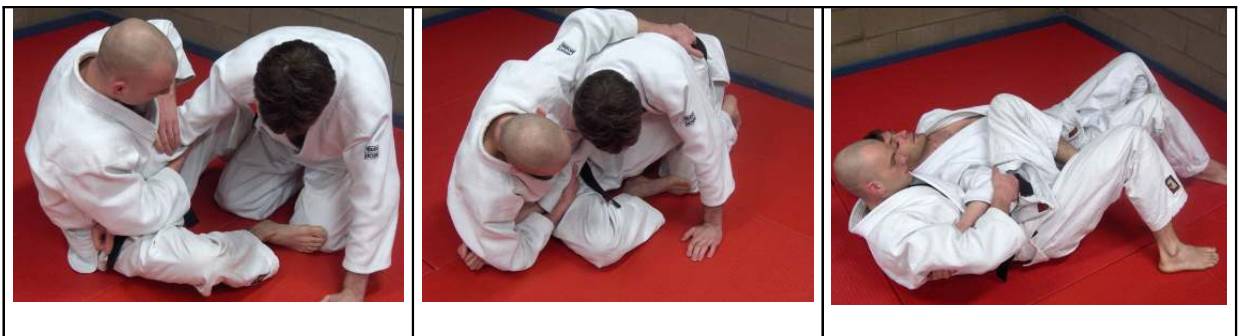
Variaties

A.



- UBTZ, arm vrijmaken door te duwen met de knie
- De arm van uke is geplooid, tori trekt de pols omhoog en duwt met de buik

B.



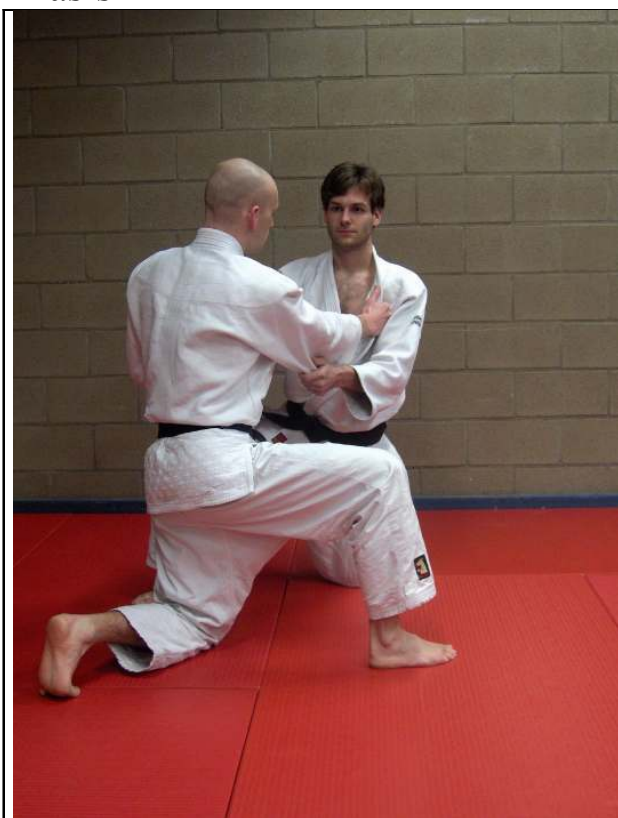


- TRUB, rechterarm van uke controleren, linkerhand grijpt de gordel
- Uke zijwaarts kantelen, rechterhand strekt de arm, linkerhand controleert de kraag
- Linkerbeen over de buik van uke

Ude-hishigi-ashi-gatame : Arm klemmen door met het been te houden

- Een been of de benen van tori controleren de arm van uke

Basis

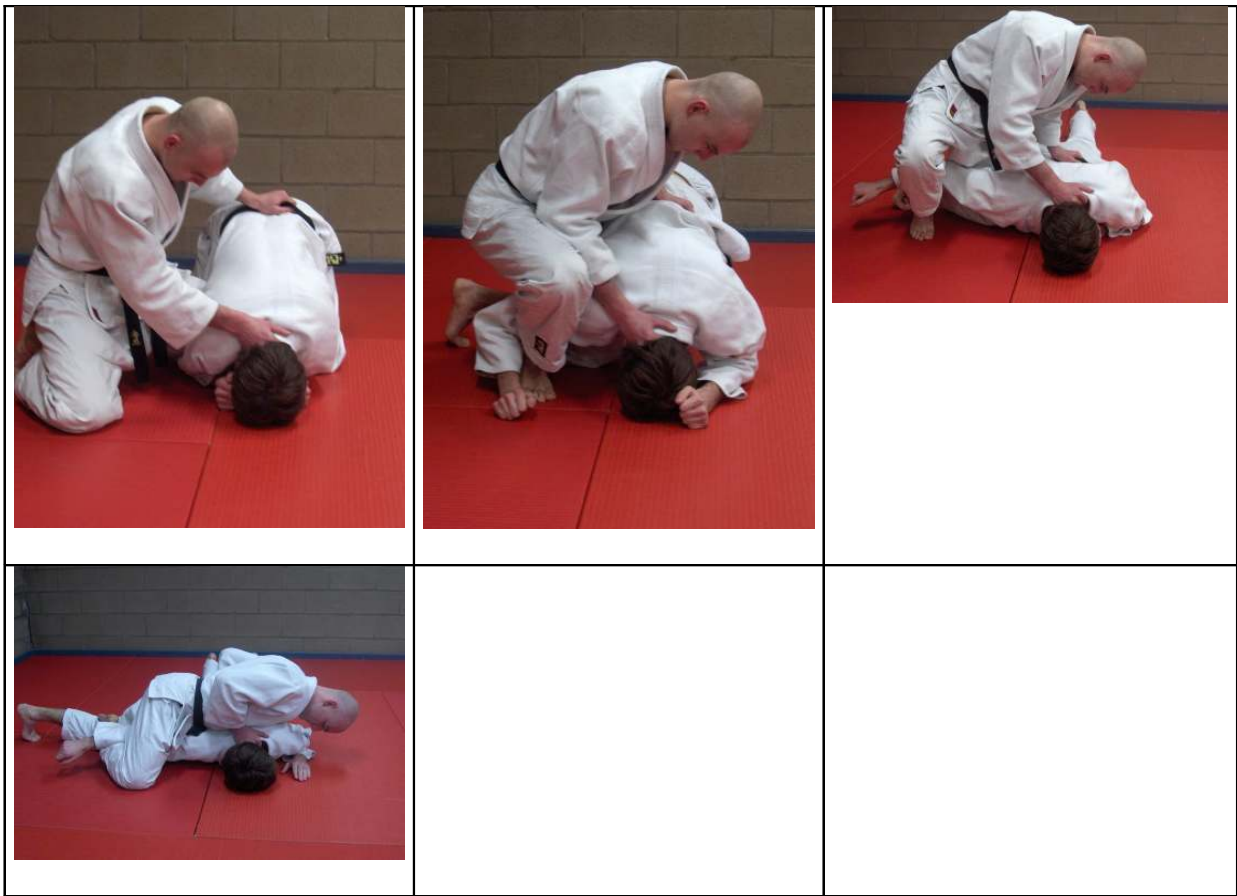




- Rechtervoet in de linker knieholte
- Rechterbeen drukt op de elleboog
- Buik duwt naar beneden
- Polst steunt op rechter onderbeen

Toepassingen

A.



- U4PTZ, arm vrijmaken met de rechterknie
- Rechterbeen haakt over de rechterarm

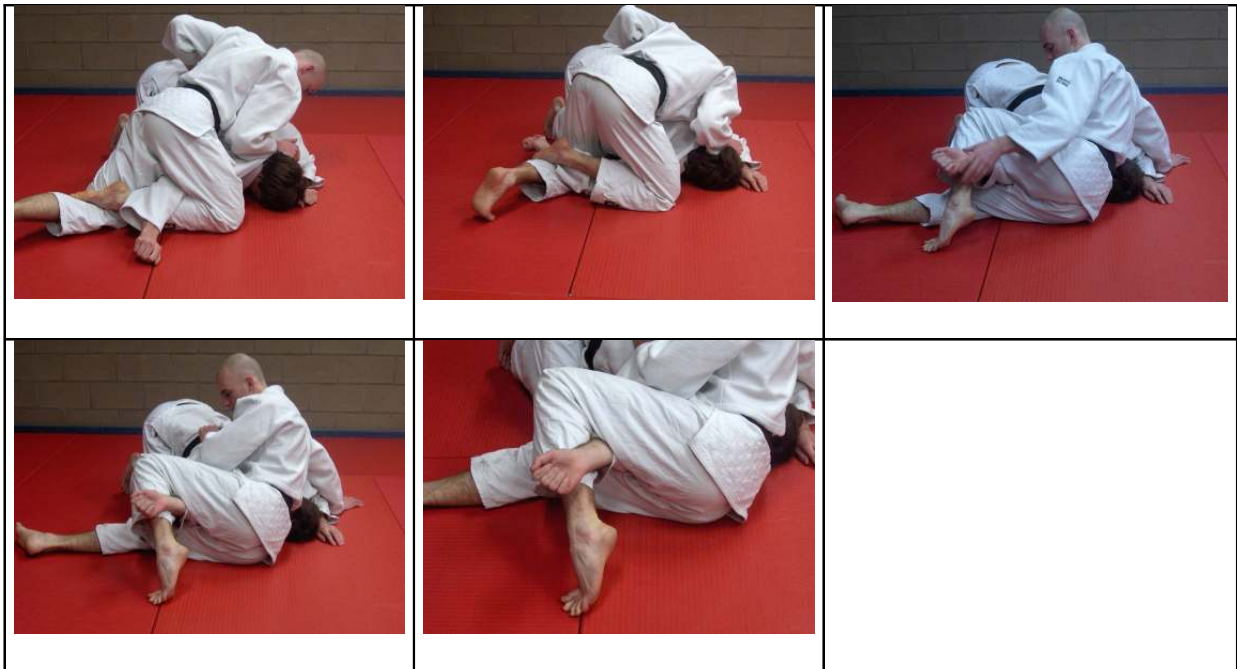
Variaties

A.



- Uke ontsnapt vanuit kuzure-kesa-gatame
- Tori grijpt de rechterarm van uke en strekt deze over zijn rechterbeen
- De hiel drukt op de pols

B.



- Uke draait zijn pols naar achter om te ontsnappen
- Tori wisselt van kant en plaatst de pols op zijn rechterhiel
- Met het rechterbovenbeen drukken op de elleboog

De overige klemmen en wurgingen zijn:

- Ashi garami : been in rollen (verboden in wedstrijd)
- Sode-guruma-jime : verwurgen met draaiende mouwen (2e DAN)
- Tsukomi-jime : duwend verwurgen (2e DAN)
- Ude-hishigi-te-gatame : arm ontwrichten, arm houden (2e DAN)