

5e Kyu

Gele band

Controletechnieken

Houdgropen

15+



Kesa-gatame
Flankcontrole



Yoko-shiho-gatame
Zijwaartse 4-puntencontrole



Kami-shiho-gatame
Hoge 4-puntencontrole

Valbreken



Zijaarste val



Voorwaartse rol



Achterwaartse rol

Groeten



Geknield groet



Staande groet

Worpen

Beenworpen

v



O-soto-gari
Grote buitenwaartse maaï



De-ashi-barai
Voorste beenveeg

Heupworpen

v



O-goshi
Grote heup



Koshi-guruma
Heupwiel

Schouderworpen

v



Ippon-seoi-nage
Eenzijdige rugworp

2 controletechnieken van de spelsituatie



Uke bok
Ellebogen/Knieën

Ne-waza spelsituaties

Toelichting

- Op deze poster staan de technieken die de judoka dient te kunnen demonstreren voor het behalen van deze band.
- Alle worpen worden links en rechts gedemonstreerd
- Alle technieken worden in beweging gedemonstreerd, zowel staande als op de grond
- 11+ betekent: techniek geldt voor judoka's boven de 11 jaar
- 15+ betekent: techniek geldt voor judoka's boven de 15 jaar
- Controletechnieken: aanvangen vanuit een werptechniek
- Voor elk bandexamen dient de judoka valtechnieken te demonstreren

Opdrachten

Ne-waza spelsituatie vanuit de opgedragen spelsituatie op de grond dient men naar eigen keuze 2 controletechnieken te demonstreren.



Morote-jime
Tweezijdige verwijding



Nami-juji-jime
Gewone gekruiste verwijding