

# 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 zullen de judoka's boven de 11 jaar betrekken; techniek geldt voor judoka's boven de 15 jaar.
- 15+ betrekken; techniek geldt voor Controletechnieken: aanvragen vanuit een werptechniek
- Voor elk bandexamen dient de judoka valtechnieken te demonstreren.

## Opdrachten

- Staande combinatie technieken:
- 3 combinaties
- Overname technieken:
- Hikomi-waza: 1 techniek
- Ne-waza spelsituaties: vanuit elke opgedragen spelsituatie op de grond dient men naar eigen keuze 2 controletechnieken te demonstreren.

**TE KYU**

**Bruline band**

## Werptecchnieken

### Beenworpen

O-soto-gari  
Grote buitenwaartse maai



De-ashi-barai  
Voorste beenveeg



Okuri-ashi-barai  
Beide benenveeg



Hiza-guruma  
Kniewiel



O-uchi-gari  
Grote binnenwaartse maai



O-uchi-barai  
Grote binnenwaartse veeg

### Schoudertecchnieken

#### Heldworpen

Ko-uchi-gari  
Kleine binnenwaartse maai



O-goshi  
Grote heup



De-ashi-barai  
Voorste beenveeg



Okuri-ashi-barai  
Beide benenveeg



Hiza-guruma  
Kniewiel



O-uchi-gari  
Grote binnenwaartse maai



O-uchi-barai  
Grote binnenwaartse veeg

### Houdgrepen

#### Houdgrepen

Ipon-seoi-nage  
Eenzijdige rugworp



Morote-seoi-nage  
Dubbelzijdige rugworp



De-ashi-barai  
Voorste beenveeg



Okuri-ashi-barai  
Beide benenveeg



Hiza-guruma  
Kniewiel



O-uchi-gari  
Grote binnenwaartse maai



O-uchi-barai  
Grote binnenwaartse veeg

### Controletechnieken

#### Verwringingen

Tate-shiho-gatame  
Boven 4-puntencoontrole



Kami-shiho-gatame  
Hoog 4-puntencoontrole



De-ashi-barai  
Voorste beenveeg



Okuri-ashi-barai  
Beide benenveeg



Hiza-guruma  
Kniewiel



O-uchi-gari  
Grote binnenwaartse maai



O-uchi-barai  
Grote binnenwaartse veeg

#### Houdgrepen

Kesa-gatame  
Flankcontrole



Yoko-shiho-gatame  
Zijwaartse 4-puntencoontrole



De-ashi-barai  
Voorste beenveeg



Okuri-ashi-barai  
Beide benenveeg



Hiza-gatame  
Kniecontrole



O-uchi-gari  
Grote binnenwaartse maai



O-uchi-barai  
Grote binnenwaartse veeg

#### Wrijftechnieken

Ude-gatame  
Armcontrole



Uke-gatame  
Oksel/flankcontrole



De-ashi-barai  
Voorste beenveeg



Okuri-ashi-barai  
Beide benenveeg



Hiza-gatame  
Kniecontrole



O-uchi-gari  
Grote binnenwaartse maai



O-uchi-barai  
Grote binnenwaartse veeg

#### Omgekeerde gekruiste verwijging

Namijū-jimi  
Eenzijdige gekruiste verwijging



Cyakujū-jimi  
Beide revers gekruiste verwijging



Okuri-eri-jimi  
Onderliggende gekruiste verwijging



Sankaku-jime  
Driehoeksvervijging



Yoko-sankaku-jime  
Zijwaartse driehoeksvervijging



Uke-tug  
Uke tussen benen



Tori bok  
Ellebogen/Knieën



Tori rug  
Tori tussen benen



Uke rug  
Uke boven



Tori rug  
Tori boven



Uke rug  
Uke benen



Tori rug  
Tori benen



## 1 variatie en 1 bevrijding van elke houdgreep

### Houdgrepen

## 2 variatie en 1 bevrijding van elke spelsituatie

## 3 variatie en 1 bevrijding van elke controletechniek:

### Controletechnieken

## 3 variatie en 1 bevrijding van elke werptecnhiek:

### Werptecchnieken

## 3 variatie en 1 bevrijding van elke houdgreep:

### Houdgrepen

## 3 variatie en 1 bevrijding van elke werptecchniek:

### Werptecchnieken

## 3 variatie en 1 bevrijding van elke spelsituatie:

### Spelsituaties