

Controletechnieken

1 variatie en 1 bevrijding van elke houdgreep

Houdgrepen



Kesa-gatame
Flank controle



Yoko-shiho-gatame
Zijwaartse 4-puntencontrole



Kami-shiho-gatame
Hoge 4-puntencontrole



Tate-shiho-gatame
Boven 4-puntencontrole



Ude-gatame
Arm controle



Hiza-gatame
Knie controle



Waki-gatame
Oksel/flank controle

Verwuringen



Hadaka-jime
Naakte verwuring



Kata-ha-jime
Eenzijdige vleugel verwuring



Morote-jime
Tweezijdige verwuring



Kata-juji-jimi
Eenzijdige gekruiste verwuring



Okuri-eri-jimi
Beide revers verwuring



Nami-juji-jime
Gewone gekruiste verwuring



Gyaku-juji-jime
Omgekeerde gekruiste verwuring



Sankaku-jime
Onderliggende driehoeksverwuring



Ushiro-sankaku-jime
Driehoeksverwuring



Yoko-sankaku-jime
Zijwaartse driehoeksverwuring

Werptechnieken

Schouderworpen



Ko-uchi-gari
Kleine binnenwaartse maai



Ippon-seoi-nage
Eenzijdige rugworp

Heupworpen



O-goshi
Grote heup



Morote-seoi-nage
Dubbelzijdige rugworp

Armworpen



Tai-otoshi
Lichaam neervallen

Opofferings worpen



Sumi-gaeshi
Gehoekte tegenworp



Tomoe-nage
Boogworp



Yoko-tomeo-nage
Zijwaartse boogworp



Tani-otshi
Dai neervallen

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



Koshi-guruma
Heupwiel



Tsurikomi-goshi
Tillende heup



Harai-goshi
Veegheup



Uchi-mata
Binnen dijbeen

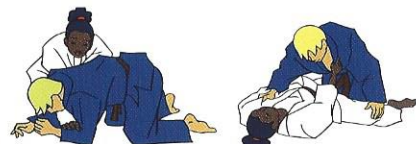
Toelichting

- 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

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

2 controletechnieken van elke spelsituatie



Uke bok
Ellebogen/Kniën

Uke rug
Tori tussen benen



Tori bok
Ellebogen/Kniën



Uke buik
Tori boven



Tori rug
Uke tussen benen

Ne-waza spelsituaties