

Controletechnieken

Verwurgingen

Armklemmen

Houdgrepen



Hadaka-jime
Naakte verwurging



Morote-jime
Tweezijdige verwurging



Kata-te-jime
Eenzijdige hang verwurging



Okuri-eri-jime
Beide revers verwurging



Nami-juji-jime
Gewone gekruiste verwurging



Gyaku-juji-jime
Omgekeerde gekruiste verwurging



Juji-gatame
Gekruiste controle



Ude-garami
Armverdraaiing



Ude-gatame
Armcontrole



Hiza-gatame
Kniecontrole



Kesa-gatame
Flankcontrole



Yoko-shiho-gatame
Zijwaartse 4-puntencontrole



Kami-shiho-gatame
Hoge 4-puntencontrole



Tate-shiho-gatame
Boven 4-puntencontrole

Werptechnieken

Schouderworpen

Beenworpen



Ippon-seoi-nage
Eenzijdige rugworp



Ko-uchi-gari
Kleine binnenwaartse maai



Tai-otoshi
Lichaam neervallen



O-goshi
Grote heup



De-ashi-barai
Voorste beenveeg



Koshi-guruma
Heupwiel



Hiza-guruma
Kniewiel



Tomoe-nage
Boogworp



Okuri-ashi-barai
Beide benenveeg



O-uchi-gari
Grote binnenwaartse maai



Tsurikomi-goshi
Tillende heup



Tani-otoshi
Dai neervallen

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

- Staan combinatie technieken: 1 combinatie
- Overnametechnieken: 1 overname
- Ne-waza spelsituaties vanuit elke opgedragen spelsituatie 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 rug
Uke tussen benen

Ne-waza spelsituaties