

## 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: 2 combinaties
- Overname technieken: 2 overnames
- Ne-waza spelsituaties: vanuit elke opgedragen spelsituaties op de grond dient men naar eigen keuze 2 controletechnieken te demonstreren.

## Ne-waza spelsituaties

2 controletechnieken van elke spelsituatie



**Uke bok**  
Ellebogen/Kniën



**Uke rug**  
Tori tussen benen



**Tori rug**  
Uke tussen benen



**Tori bok**  
Ellebogen/Kniën

## 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

## Heupworpen



**Ko-uchi-gari**  
Kleine binnenwaartse maai



**O-goshi**  
Grote heup



**Koshi-guruma**  
Heupwiel



**Tsurikomi-goshi**  
Tillende heup



**Harai-goshi**  
Veegheup

## Schouderworpen



**Ippon-seoi-nage**  
Eenzijdige rugworp



**Morote-seoi-nage**  
Dubbelzijdige rugworp

## Armworpen



**Tai-otoshi**  
Lichaam neervallen

## Opofferings worpen



**Tomoe-nage**  
Boogworp



**Tani-otoshi**  
Dai neervallen

## Houdgrepen

1 variatie en 1 bevrijding van elke houdgreep



**Kesa-gatame**  
Flankcontrole



**Yoko-shiho-gatame**  
Zijwaartse 4-puntencontrole



**Kami-shiho-gatame**  
Hoge 4-puntencontrole



**Tate-shiho-gatame**  
Boven 4-puntencontrole

## Armkleppen

15+



**Juji-gatame**  
Gekruiste controle



**Ude-garami**  
Armverdraaiing

## Verwuringen

11+



**Ude-gatame**  
Armcontrole



**Hiza-gatame**  
Kniecontrole



**Waki-gatame**  
Oksel/flankcontrole



**Hadaka-jime**  
Naakte verwurging



**Morote-jime**  
Tweezijdige verwurging



**Kata-te-jime**  
Eenzijdige hang verwurging

Keuze uit 3 sankaku Sankaku jime 11+



**Okuri-eri-jimi**  
Beide revers verwurging



**Nami-juji-jime**  
Gewone gekruiste verwurging



**Gyaku-juji-jime**  
Omgekeerde gekruiste verwurging



**Sankaku-jime**  
Onderliggende driehoeksverwurging



**Ushiro-sankaku-jime**  
Driehoeksverwurging



**Yoko-sankaku-jime**  
Zijwaartse driehoeksverwurging