

Controletechnieken



Beide revers verwurging



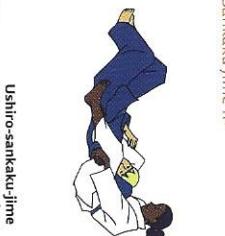
Gewone gekruiste verwurging



Omgekeerde gekruiste verwurging



Onderliggende driehoekverwurging



Driehoeksverwurging

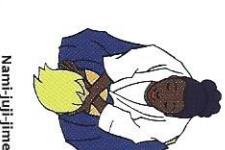


Zijwaartse driehoekverwurging

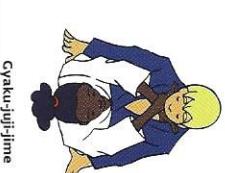
Houdgrepen



Grote buitenwaartse maai



Voorste beenveeg



Beide beenveeg



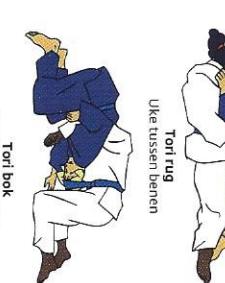
Knieveel



Grote binnenwaartse maai



Grote binnenwaartse veeg

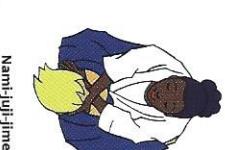


Elleboogen/Knieën

Schouderworpen



Kleine binnenwaartse maai



Eenzijdige rugworp



Dubbelzijdige rugworp



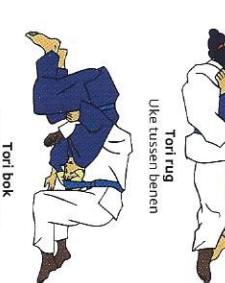
Lichaam neervallen



Tillende heup



Boogworp



Veegheup

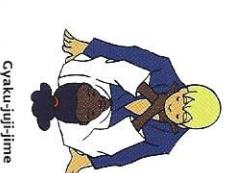
Heupworpen



Heupwiel



Beide beenveeg



Knieveel



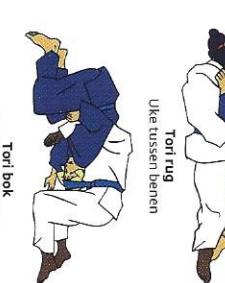
Grote binnenwaartse maai



Grote binnenwaartse veeg



Tillende heup



Boogworp

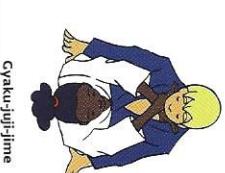
Ne-waza spelsituaties



Keuze uit 3 sankaku sankaku jime 11+



Naakte verwurging



Tweezijdige verwurging



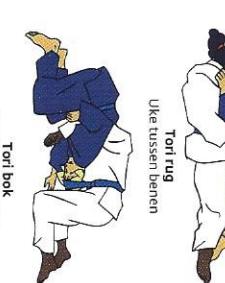
Eenzijdige hang verwurging



Armenverdraging



Elleboogen/Knieën



Tori lussen benen

Werptechnieken



Grote buitenwaartse maai



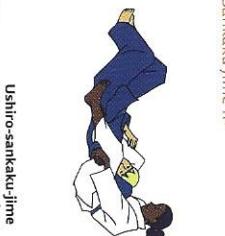
Voorste beenveeg



Beide beenveeg



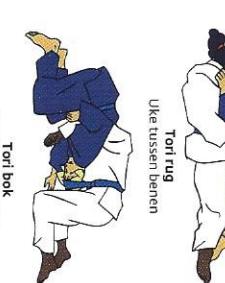
Knieveel



Grote binnenwaartse maai



Grote binnenwaartse veeg

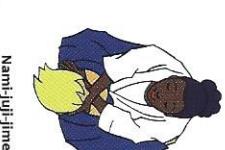


Tillende heup

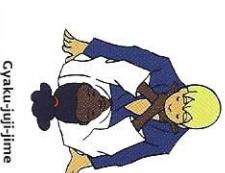
Beenworpen



Grote buitenwaartse maai



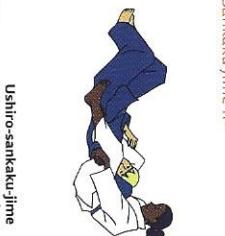
Voorste beenveeg



Beide beenveeg



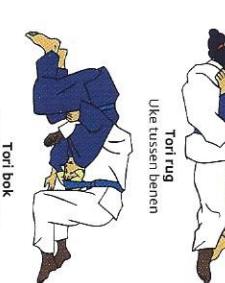
Knieveel



Grote binnenwaartse maai



Grote binnenwaartse veeg



Tillende heup

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 zowel staande als op de grond gedemonstreerd.
- Alle technieken worden in beweging gedemonstreerd, 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

1. 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.

2e Kyu

BLAUWE band