

## **Gele wimpel**

### **VALOEFENINGEN:**

USHIRO UKEMI: Achterwaartse val  
Koprol maken

### **WORPEN:**

O SOTO GARI: Grote buitenwaartse veeg  
UKI GOSHI: Kleine heupworp  
O GOSHI: Grote heupworp  
KOSHI GURUMA: Nekrad

### **HOUDGREPEN**

HON KESA GATAME: Fundamenteel Houden arm in de nek  
KUZURE KESA GATAME: Controle van de schouder

### **EXTRA**

UKE in vierpunten: 1 manier van omdraaien  
BENAMING KENNEN: Hajime: beginnen  
Maté: stoppen en stil zijn  
Ritsu Re: groet geknield  
Za Re: recht op groeten (hoe betreed ik de mat)  
Als ik te laat kom groet ik eerst naar de trainer alvorens de training aan te vatten.

## **Gele gordel**

**(Alles kennen van gele wimpel aanvullend met de leerstof hieronder)**

### **VALOEFENINGEN:**

USHIRO UKEMI:                      Achterwaartse val  
ZEMPO KAITEN:                      Voorwaartse rol uit kniezit

### **WORPEN:**

Alle worpen van gele wimpel kennen  
O SOTO GARI /O GOSHI /UKI GOHI /KOSHI GURUMA  
IPPON SEOI NAGE:                      Schouderworp 1 arm in oksel

### **HOUDGREPEN**

HON KESA GATAME:                      Fundamenteel Houden arm in de nek  
KUZURE KESA GATAME:                      Controle van de schouder  
YOKO SHIHO GATAME:                      Vier zijden Houden  
KAMI SHIHO GATAME:                      Controle langs achter  
TATE SHIHO GATAME:                      Controle boven op partner

### **EXTRA**

UKE in vierpunten:                      1 manier van omdraaien  
BENAMING KENNEN :                      hajime : beginnen  
    Tatami : judomat  
    Maté : stoppen en stil zijn  
    Kimono : judogi (judopak)  
    Obi : gordel  
Verschillende manieren van groeten  
Sore maté : einde van de les  
Uke en Tori (aanvaller)

Gordel knopen

## Oranje wimpel

(Alles kennen van gele gordel aanvullend met de leerstof hieronder)

### VALOEFENINGEN:

YOKO UKEMI: Zijwaartse val uit stand Rechts en Links  
ZEMPO KAITEN: Voorwaartse rol uit stand Rechts en Links

### WORPEN:

MOROTE SEOI NAGE: Schouderworp  
ERI SEOI NAGE: Schouderworp  
TAI OTOSHI: Armworp  
O UCHI GARI: Grote binnenwaartse veeg  
KO UCHI GARI: Kleine binnenwaartse veeg

### HOUDGREPEN

KUZURE KAMI SHIHO GATAME: Gevarieerd controle langs achter

### EXTRA

UKE in vierpunten: 2 manieren van omdraaien  
1 bevrijding uit Kesa gatame

## **Oranje gordel**

**(Alles kennen tot en met oranje wimpel aanvullend met de leerstof hieronder)**

### **VALOEFENINGEN:**

Alle valoefeningen kunnen uitvoeren uit stand

### **WORPEN:**

TSURI KOMI GOSHI:	Heupworp met okselcontrole
O TSURI GOSHI:	Grote heupworp met gordel nemen
KO TSURI GOSHI:	Kleine heupworp met gordel nemen
HARAI GOSHI:	Vegende heupworp

### **HOUDGREPEN**

KUZURE KAMI SHIHO GATAME:	Gevarieerd controle langs achter
USHIRO KESA GATAME:	Controle langs achter

### **EXTRA**

TORI toont 1 manieren van verdedigen in vierpuntensteun (eindigen in Uchiro kesa gatame)	
UKE in vierpunten:	2 manieren van omdraaien
1 bevrijding uit Kesa gatame	

## **Groene wimpel**

**(Alles kennen tot en met oranje aanvullend met de leerstof hieronder)**

### **VALOEFENINGEN:**

Alle valoefeningen kunnen uitvoeren in verplaatsing

MAE UKEMI: Plankval

### **WORPEN:**

O SOTO GARI, KO UCHI GARI, O UCHI GARI

Uitvoeren in een schakeltechniek

SEOI OTOSHI: Schouderworp met been naast of tussen de benen van Uke

OKURI ASHI BARAI: Beide voeten samen vegen

DE ASHI BARAI: Vooruitkomende voet vegen

SASAE TSURI KOMI ASHI: Voet blokkeren

HIZA GURUMA: Knierad

### **Houdgrepen:**

MAKURA KESA GATAME: Kussenvormend houden

\*BEVRIJDINGEN UIT 3 HOUDGREPEN zelf te kiezen

### **EXTRA**

TORI toont 1 manier van verdedigen in vierpuntensteun (vb. eindigen in Uchiro kesa gatame)

UKE in vierpunten: 3 manieren van omdraaien

UKE tussen de benen: 2 omdraai technieken

## **Groene gordel**

**(Alles kennen tot en met groene wimpel aanvullend met de leerstof hieronder)**

### **WORPEN:**

#### HEUP EN SCHOUDERWORPEN UITVOEREN IN VERPLAATSING

Uitvoeren van de beenworpen in een schakeltechniek

KO SOTO GARI:	kleine buitenwaartse veeg
KO SOTO GAKE:	haak uitvoeren na aanval met taiotoshi
O SOTO GURUMA:	Groot buitenwaarts wiel
SODE TSURI KOMI GOSHI:	Heupworp met controle aan de mouw
UCHI MATA:	Binnenwaartse dijworp

### **Houdgrepen:**

MAKURA KESA GATAME:	Kussenvormend houden
KATA GATAME:	Arm insluiten – houdgreep met schouder

\*BEVRIJDINGEN UIT 3 HOUDGREPEN zelf te kiezen

### **Wurgingen**

NAMI JUJI JIME:	Gekruist wurgen
GYAKU JUJI JIME:	Gekruist verwurgen
KATA JUJI JIME:	Gekruist verwurgen
HADAKA JIME :	Naakte wurging

### **Klemmen**

UDE GARAMI:	Arm oprollen of arm inwikkelen
UDE GATAME:	Arm klemmen door met de arm te houden
JUJI GATAME:	Gekruist klemmen

### **EXTRA**

UKE in vierpunten:	4 manieren van omdraaien (kan klem of verwurging zijn)
TORI zit in verdediging op vierpuntensteun UKE valt aan	
(2 manieren van verdedigen mag eindigen in klem )	

BASIS KENNEN VAN DE NAGE NO KATA, EERSTE REEKS (TE WAZA)

TE WAZA (hand techniek)

- Uki otoshi
  - Seoi nage
  - Kata guruma
-

## **Blauwe wimpel**

**(Alles kennen tot en met groen aanvullend met de leerstof hieronder)**

### **WORPEN:**

TANI OTOSHI:	achterwaarts hoekvormend werpen
O GURUMA:	Hoog rad
ASHI GURUMA:	Omgekeerde knierad
USHIRO GOSHI:	achter heupworp (overname op morote)
UTSURI GOSHI:	omkerende heupworp

### **Wurgingen**

OKURI ERI JIME:	Al trekken verwurgen
KATA HA JIME:	Vleugelvormend verwurgen

### **Klemmen**

HIZA GATAME:	klemmen met kniecontrole
WAKI GATAME:	oksel controle
HARA GATAME:	controle met de buik

### **EXTRA**

UKE in vierpunten:	4 manieren van omdraaien (kan klem of verwurging zijn)
TORI zit in verdediging op vierpuntensteun UKE valt aan	
(2 manieren van verdedigen mag eindigen in klem )	
UKE in ruglig TORI valt aan van tussen de benen (2 manieren)	

## **Blauwe gordel**

**(Alles kennen tot en met blauwe wimpel aanvullend met de leerstof hieronder)**

### **Houdgrepen:**

UKI GATAME: Tori is in zit op uki

### **WORPEN:**

O SOTO OTOSHI: grote buitenwaartse worp  
HANE GOSHI: Springende heupworp  
YOKO OTOSHI: zijwaartse offerworp  
TOMOE NAGE: cirkelworp  
YOKO TOMOE NAGE: zijwaartse cirkelworp

### **Wurgingen**

KATE TE JIME: met één hand verwurgen  
SODE GURUMA JIME: wurgen door te draaien met de mouw  
RYOTE JIME: met beide handen verwurgen

### **Klemmen**

ASHI GATAME: klemmen met beencontrole

### **EXTRA**

UKE in vierpunten: 4 manieren van omdraaien (kan klem of verwurging zijn)  
TORI zit in verdediging op vierpuntensteun UKE valt aan  
(2 manieren van verdedigen mag eindigen in klem)  
UKE in ruglig TORI valt aan van tussen de benen (2 manieren)  
3 verschillende houdgrepen aaneenschakelen en schakelen van houdgreep naar wurging of klem  
3 worpen naar keuze uitvoeren met een combinatie en een tegenworp.

BASIS KENNEN VAN DE NAGE NO KATA, TWEDE REEKS (KOSHI WAZA)

KOSHI WAZA (heup techniek)

- Uki goshi
  - Harai goshi
  - Tsuru komi goshi
-



## **Bruine wimpel**

**(Alles kennen tot en met blauwe gordel aanvullend met de leerstof hieronder)**

### **WORPEN:**

**De worpen van de gokyo (tot groene gordel) kunnen uitvoeren in verplaatsing schakelen en overname**

#### **WORPEN:**

UKI WAZA: vlottende techniek (offerworp)  
HARAI TSURI KOMI ASHI: trekkend en heffend zijwaarts de voet vegen

#### **Wurgingen**

TSUKOMI JIME: verwurgen met een hand  
SANKAKU JIME: met de benen verwurgen  
ASHI GATAMI JIME: met de benen verwurgen voeten gekruist en ingehaakt

#### **Klemmen**

TE GATAME: klemmen met één hand  
SANKAKU GATAME: klemmen vanuit sankaku

### **EXTRA**

UKE in vierpunten: 4 manieren van omdraaien kan klem of verwurging zijn)  
TORI zit in verdediging op vierpuntensteun UKE valt aan  
(2 manieren van verdedigen mag eindigen in klem)  
UKE in ruglig TORI valt aan van tussen de benen (2 manieren)  
3 verschillende houdgrepen aaneenschakelen en schakelen van houdgreep naar wurging of klem  
3 worpen naar keuze uitvoeren met een combinatie en een tegenworp.

## Bruine gordel

**(Alles kennen tot en met bruine wimpel aanvullend met de leerstof hieronder)**

Grondtechnieken trainen met eventueel afspraak met Uke (Yakosoku geiko ne waza)  
Schakelen en overnemen gedurende 2 minuten  
Rechtstaande technieken trainen op dezelfde manier  
Schakelen en overnemen gedurende 2 minuten  
Bevrijdingen uit de houdgrepen

### WORPEN:

KATA GURUMA:	schouderrad
URA NAGE:	tegenworp
YOKO WAKARE:	zijwaarts kantelen
YOKO GAKE:	zijwaarts hakend kantelen
YOKO GURUMA:	zijwaarts wiel
SUMI OTOSHI:	voorwaarts hoekvormend werpen
SUMI GAESHI:	cirkelworp al haken binnenzijde
UKI OTOSHI:	vlottendhoekvormen werpen
SOTO MAKI KOMI:	meevallend werpen
HARAI MAKI KOMI:	meevallend werpen
HANE MAKI KOMI:	meevallend werpen
UCHI MAKI KOMI:	meevallend werpen

### BASISUITVOERINGEN KENNEN VAN DE KATA

#### NAGE NO KATA - VOLLEDIG

##### TE WAZA (hand techniek)

- Uki otoshi
- Seoi nage
- Kata guruma

##### KOSHI WAZA (heup techniek)

- Uki goshi
- Harai goshi
- Tsuru komi goshi

##### ASHI WAZA (been techniek)

- Okuri ashi barai
  - Sasae tsuri komi ashi
  - Uchi mata
-