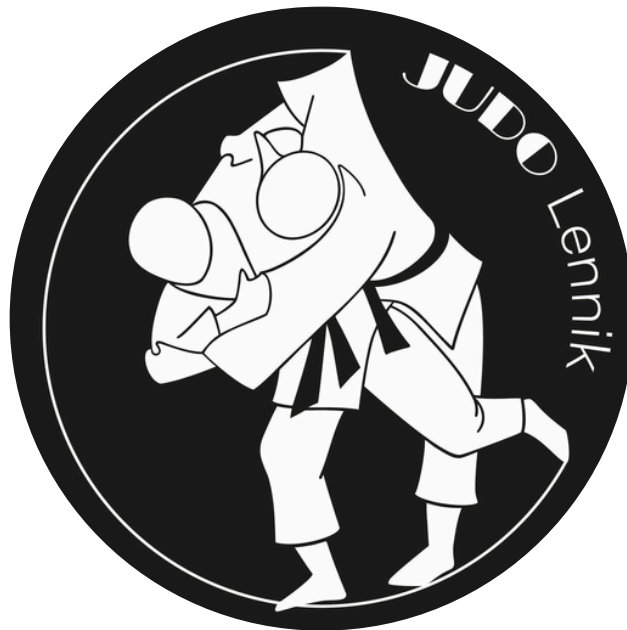




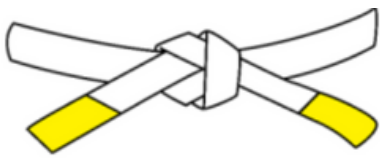
EXAMENBOEKJE

JUDO LENNIK

JUDO INSTRUCTIEBOEK VOOR DE WITTE T/M DE BRUINE BAND.



IN JUDO GEEFT DE KLEUR VAN DE JUDOGORDEL HET NIVEAU
VAN DE JUDOKA AAN. ALLE LEDEN STARTEN MET WITTE
GORDEL EN KUNNEN VAN DAAR HUN HOGERE GORDELS
VERDIENEN.



GELE WIMPEL

VALOEFENINGEN

- KOPROL MAKEN
- USHIRO-UKEMI: ACHTERWAARTSE VAL

WORPEN

- O-SOTO-GARI: GROTE BUITENWAARTSE BEENVEEG
- O-GOSHI: GROTE HEUPWORP
- SEOI-NAGE: SCHOUDERWORP

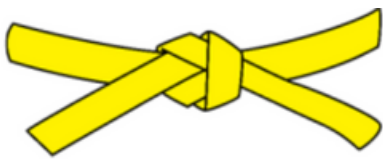
HOUDGREPEN

- 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
 - MATÉ: STOPPEN EN STIL ZIJN
 - RITSU-REI: GROET GEKNIELD
 - ZA-REI: RECHTOP GROETEN (HOE BETREED IK DE MAT)
- ALS IK TE LAAT KOM GROET IK EERST NAAR DE HOOFDTRAINER ALVORENS DE TRAINING AAN TE VATTEN.





GELE GORDEL

(ALLES KENNEN TOT GELE WIMPEL AANVULLEND MET DE LEERSTOF HIERONDER)

VALOEFENINGEN

- USHIRO-UKEMI: ACHTERWAARTSE VAL
- ZEMPO-KAITEN: VOORWAARTSE ROL UIT KNIEZIT

WORPEN

- O-SOTO-GARI: GROTE BUITENWAARTSE BEENVEEG
- O-GOSHI: GROTE HEUPWORP
- SEOI-NAGE: SCHOUDERWORP
- O-SOTO-GARI + WORP NAAR KEUZE SCHAKELN

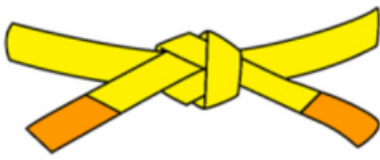
HOUDGREPEN

- 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: JUDO GI (JUDOPAK)
 - OBI: GORDEL
 - VERSCHILLENDE MANIEREN VAN GROETEN
 - SORE-MADE: EINDE VAN DE LES
 - UKE (VERDEDIGER) EN TORI (AANVALLER)
- GORDEL KNOPEN





ORANJE WIMPEL

(ALLES KENNEN TOT GELE GORDEL AANVULLEND MET DE LEERSTOF HIERONDER)

VALOEFENINGEN

- USHIRO-UKEMI: ACHTERWAARTSE VAL IN VERPLAATSING
- YOKO-UKEMI: ZIJWAARTSE VAL UIT STAND
- ZEMPO-KAITEN: VOORWAARTSE ROL UIT STAND

WORPEN

- UKI-GOSHI: KLEINE HEUPWORP
- KOSHI -GURUMA: NEKRAD
- IPPON-SEOI-NAGE: SCHOUDERWORP MET ARM IN OKSEL
- O-UCHI-GARI: GROTE BINNENWAARTSE BEENVEEG
- SCHAKELN VAN 2 WORPEN NAAR KEUZE (LEERSTOF GEEL OF ORANJE)

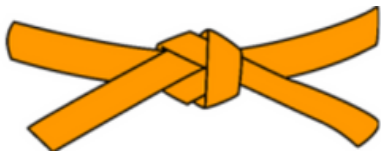
HOUDGREPEN

- KESA-GATAME: FUNDAMENTEEL HOUDEN ARM IN DE NEK
- KUZURE-KESA-GATAME: CONTROLE VAN DE SCHOUDER
- KUZURE-KAMI-SHIHO-GATAME: GEVARIEERD CONTROLE LANGS ACHTER

EXTRA

- UKE IN VIER PUNTEN: 2 MANIEREN VAN OMDRAAIEN
- 1 BEVRIJDING UIT KESA-GATAME
- GORDEL KNOPEN





ORANJE GORDEL

(ALLES KENNEN TOT ORANJE WIMPEL AANVULLEND MET DE LEERSTOF HIERONDER)

VALOEFENINGEN

- USHIRO-UKEMI: ACHTERWAARTSE VAL IN VERPLAATSING
- YOKO-UKEMI: ZIJWAARTSE VAL UIT STAND LINKS EN RECHTS
- ZEMPO-KAITEN: VOORWAARTSE ROL UIT STAND LINKS EN RECHTS
- MAE-UKEMI: PLANKVAL, UIT KNEEZIT

WORPEN

- UKI-GOSHI: KLEINE HEUPWORP
- KOSHI-GURUMA: NEKRAD
- IPPON-SEOI-NAGE: SCHOUDERWORP MET ARM IN OKSEL
- O-UCHI-GARI: GROTE BINNENWAARTSE BEENVEEG
- O-TSURI-GOSHI: GROTE HEUPWORP MET GORDEL NEMEN
- KO-TSURI-GOSHI: KLEINE HEUPWORP MET GORDEL NEMEN
- SCHAKELN VAN 2 WORPEN NAAR KEUZE (LEERSTOF GEEL OF ORANJE)

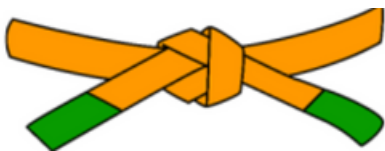
HOUDGREPEN

- KUZURE-KAMI-SHIHO-GATAME: GEVARIEERD CONTROLE LANGS ACHTER
- USHIRO-KESA-GATAME : CONTROLE LANGS ACHTER
- SCHAKELN TUSSEN BOVENSTAANDE HOUDGREPEN

EXTRA

- TORI TOONT 1 MANIEREN VAN VERDEDIGEN IN VIERPUNTENSTEUN (EINDIGEN IN USHIRO-KESA-GATAME)
- UKE IN VIERPUNTEN: 2 MANIEREN VAN OMDRAAIEN





GROENE WIMPEL

(ALLES KENNEN TOT ORANJE GORDEL AANVULLEND MET DE LEERSTOF HIERONDER)

VALOEFENINGEN

- USHIRO-UKEMI: ACHTERWAARTSE VAL OVER HINDERNIS
- YOKO-UKEMI: ZIJWAARTSE VAL IN VERPLAATSING LINKS EN RECHTS
- ZEMPO-KAITEN: VOORWAARTSE ROL IN VERPLAATSING
- MAE-UKEMI: PLANKVAL, UIT KNEEZIT

WORPEN

- SCHAKELN VAN WORPEN GEEL - ORANJE
- SEOI-OTOSHI: SCHOUDERWORP MET BEEN NAAST OF TUSSEN DE BENEN VAN UKE
- SASAE-TSURI-KOMI-ASHI: VOET BLOKKEREN
- TAI-OTOSHI: ARMWORP
- KO-UCHI-GARI: KLEINE BINNENWAARTSE BEENVEEG
- TSURI-KOMI-GOSHI: HEUPWORP MET OKSELCONTROLE

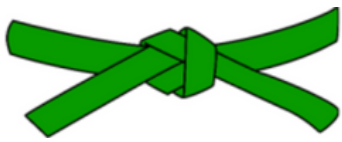
HOUDGREPEN

- MAKURA-KESA-GATAME: KUSSENVORMEND HOUDEN
- KATA-GATAME : ARM INSLUITEN – HOUDGREEP MET SCHOUDER
- SCHAKELN VAN ALLE HOUDGREPEN

EXTRA

- TORI TOONT 1 MANIER VAN VERDEDIGEN IN VIERPUNTENSTEUN (VB. EINDIGEN IN USHIRO-KESA-GATAME)
- UKE IN VIERPUNTEN: 3 MANIEREN VAN OMDRAAIEN
- UKE TUSSEN DE BENEN: 2 OMDRAAITECHNIEKEN
- BEVRIJDINGEN UIT 3 HOUDGREPEN ZELF TE KIEZEN





GROENE GORDEL

(ALLES KENNEN TOT GROENE WIMPEL AANVULLEND MET DE LEERSTOF HIERONDER)

VALOEFENINGEN

- USHIRO-UKEMI: ACHTERWAARTSE VAL OVER HINDERNIS
- YOKO-UKEMI: ZIJWAARTSE VAL IN VERPLAATSING LINKS EN RECHTS
- ZEMPO-KAITEN: VOORWAARTSE ROL IN VERPLAATSING
- MAE-UKEMI: PLANKVAL

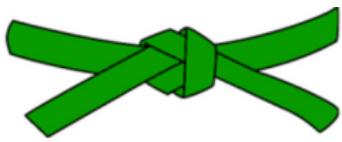
WORPEN

- HEUP EN SCHOUDERWORPEN UITVOEREN IN VERPLAATSING
- SCHAKELEN VAN WORPEN GEEL - ORANJE
- TAI-OTOSHI: ARMWORP
- KO-SOTO-GAKE: HAAK UITVOEREN NA AANVAL MET TAI-OTOSHI
- O-SOTO-GURUMA: GROOT BUITENWAARTS WIEL
- SODE-TSURI-KOMI-GOSHI: HEUPWORP MET CONTROLE AAN DE MOUW

HOUDGREPEN

- MAKURA-KESA-GATAME: KUSSENVORMEND HOUDEN
- KATA-GATAME: ARM INSLUITEN – HOUDGREEP MET SCHOUDER
- SCHAKELEN VAN ALLE HOUDGREPEN





GROENE GORDEL

WURGINGEN + KLEMMEN TE KENNEN VANAF 12 JAAR!

WURGINGEN

- HADAKA-JIME : NAAKTE WURGING
- OKURI-ERI-JIME: AL TREKKEN VERWURGEN
- KATA-HA-JIME: VLEUGELVORMEND VERWURGEN

KLEMMEN

- UDE-GATAME: ARM KLEMMEN DOOR MET DE ARM TE HOUDEN
- JUJI-GATAME: GEKRUIST KLEMMEN

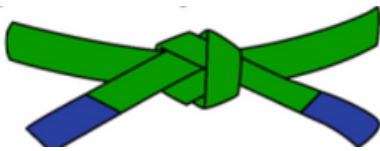
KATA

BASIS KENNEN VAN DE NAGE NO KATA, EERSTE REEKS (TE WAZA)
(HAND TECHNIEK) UKI-OTOSHI . SEOI-NAGE . KATA-GURUMA

EXTRA

- UKE IN VIERPUNTEN: 4 MANIEREN VAN OMDRAAIEN (KAN KLEM OF VERWURGING ZIJN)
- UKE TUSSEN DE BENEN: 2 OMDRAAITECHNIEKEN
- TORI ZIT IN VERDEDIGING OP VIERPUNTENSTEUN UKE VALT AAN (2 MANIEREN VAN VERDEDIGEN MAG EINDIGEN IN KLEM)
- BEVRIJDINGEN UIT 3 HOUDGREPEN ZELF TE KIEZEN





BLAUWE WIMPEL

(ALLES KENNEN TOT GROENE GORDEL AANVULLEND MET DE LEERSTOF HIERONDER)

VALOEFENINGEN

- USHIRO-UKEMI: ACHTERWAARTSE VAL OVER HINDERNIS
- YOKO-UKEMI: ZIJWAARTSE VAL IN VERPLAATSING LINKS EN RECHTS
- ZEMPO-KAITEN: VOORWAARTSE ROL IN VERPLAATSING LINKS EN RECHTS
- MAE-UKEMI: PLANKVAL

WORPEN

- HEUP EN SCHOUDERWORPEN UITVOEREN IN VERPLAATSING
- SCHAKELN VAN WORPEN GEEL - ORANJE
- HARAI-GOSHI: VEGENDE HEUPWORP
- OKURI-ASHI-BARAI: BEIDE VOETEN SAMEN VEGEN
- DE-ASHI-BARAI: VOORUITKOMENDE VOET VEGEN
- UCHI-MATA: BINNENWAARTSE DIJWORP

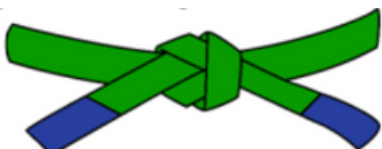
HOUDGREPEN

- SCHAKELN VAN ALLE HOUDGREPEN

WURGINGEN

- HADAKA-JIME: NAAKTE WURGING
- OKURI-ERI-JIME: AL TREKKEN VERWURGEN
- KATA-HA-JIME: VLEUGELVORMEND VERWURGEN





BLAUWE WIMPEL

KLEMMEN

- UDE-GATAME: ARM KLEMMEN DOOR MET DE ARM TE HOUDEN
- JUJI-GATAME: GEKRUIST KLEMMEN

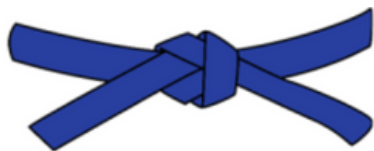
KATA

BASIS KENNEN VAN DE NAGE NO KATA, EERSTE REEKS (TE WAZA)
(HAND TECHNIEK) UKI-OTOSHI . SEOI-NAGE . KATA-GURUMA

EXTRA

- UKE IN VIERPUNTEN: 4 MANIEREN VAN OMDRAAIEN (KAN KLEM OF VERWURGING ZIJN)
- UKE TUSSEN DE BENEN: 2 OMDRAAITECHNIEKEN
- 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)
- BEVRIJDINGEN UIT 3 HOUDGREPEN (OPGELEGD DOOR EXAMINATOR)





BLAUWE GORDEL

(ALLES KENNEN TOT BLAUWE WIMPEL AANVULLEND MET DE LEERSTOF HIERONDER)

VALOEFENINGEN

- USHIRO-UKEMI: ACHTERWAARTSE VAL OVER HINDERNIS
- YOKO-UKEMI: ZIJWAARTSE VAL IN VERPLAATSING LINKS EN RECHTS
- ZEMPO-KAITEN: VOORWAARTSE ROL IN VERPLAATSING LINKS EN RECHTS
- MAE-UKEMI: PLANKVAL

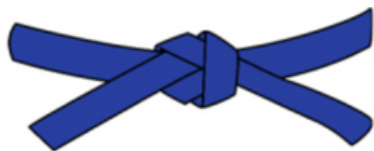
WORPEN

- HEUP EN SCHOUDERWORPEN UITVOEREN IN VERPLAATSING
- SCHAKELEN VAN WORPEN GEEL - ORANJE
- HARAI-GOSHI: VEGENDE HEUPWORP
- OKURI-ASHI-BARAI: BEIDE VOETEN SAMEN VEGEN
- DE-ASHI-BARAI: VOORUITKOMENDE VOET VEGEN
- UCHI-MATA: BINNENWAARTSE DIJWORP
- HANE-GOSHI: HEUPZWAAI
- O-SOTO-OTOSHI: GROTE BUITENWAARTSE WORP

HOUDGREPEN

- UKI-GATAME: TORI IS IN ZIT OP UKI
- SCHAKELEN VAN ALLE HOUDGREPEN





BLAUWE GORDEL

WURGINGEN

- NAMI-JUJI-JIME: GEKRUIST WURGEN, HANDPALMEN NAAR BENEDEN
- GYAKU-JUJI-JIME: GEKRUIST VERWURGEN, HANDPALMEN NAAR BOVEN
- KATA-JUJI-JIME: GEKRUIST VERWURGEN, 1 HANDPALM NAAR BOVEN, 1 HANDPALM NAAR BENEDEN

KLEMMEN

- UDE-GARAMI: ARM OPROLLEN OF ARM INWIKKELEN
- HIZA-GATAME: KLEMMEN MET KNIECONTROLE
- WAKI-GATAME: OKSEL CONTROLE

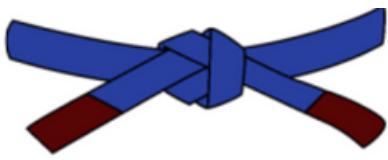
KATA

- BASIS KENNEN VAN DE NAGE NO KATA, TWEEDE REEKS KOSHI WAZA (HEUP TECHNIEK) UKI-GOSHI . HARAI-GOSHI . TSURI-KOMI-GOSHI

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 WIMPEL

(ALLES KENNEN TOT BLAUWE GORDEL AANVULLEND MET DE LEERSTOF HIERONDER)

VALOEFENINGEN

- USHIRO-UKEMI: ACHTERWAARTSE VAL IN VERPLAATSING
- YOKO-UKEMI: ZIJWAARTSE VAL IN VERPLAATSING LINKS EN RECHTS
- ZEMPO-KAITEN: VOORWAARTSE ROL IN VERPLAATSING LINKS EN RECHTS TOT STAND
- MAE-UKEMI: PLANKVAL

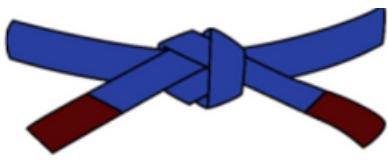
WORPEN

- DE WORPEN VAN DE GOKYO (TOT GROENE GORDEL) KUNNEN UITVOEREN IN VERPLAATSING
- SCHAKELEN EN OVERNAME
- TANI-OTOSHI: ACHTERWAARTS HOEKVORMEND WERPEN
- HIZA-GURUMA: KNIERAD
- KO-SOTO-GARI: KLEINE BUITENWAARTSE BEENVEEG
- TOMOE-NAGE: CIRKELWORP

HOUDGREPEN

SCHAKELEN VAN ALLE HOUDGREPEN





BRUINE WIMPEL

WURGINGEN

- KATE-TE-JIME: MET ÉÉN HAND VERWURGEN
- SODE-GURUMA-JIME: WURGEN DOOR TE DRAAIEN MET DE MOUW
- RYOTE-JIME: MET BEIDE HANDEN VERWURGEN
- SANKAKU-JIME: MET DE BENEN VERWURGEN

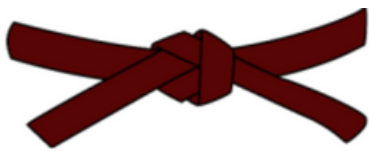
KLEMMEN

- HARA-GATAME: CONTROLE MET DE BUIK
- SANKAKU-GATAME: KLEMMEN VANUIT SANKAKU
- 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.





BRUINE GRODEL

(ALLES KENNEN TOT BRUINE WIMPEL AANVULLEND MET DE LEERSTOF HIERONDER)

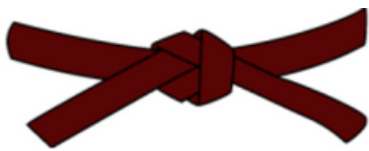
VALOEFENINGEN

- USHIRO-UKEMI: ACHTERWAARTSE VAL IN VERPLAATSING
- YOKO-UKEMI: ZIJWAARTSE VAL IN VERPLAATSING LINKS EN RECHTS
- ZEMPO-KAITEN: VOORWAARTSE ROL IN VERPLAATSING LINKS EN RECHTS TOT STAND
- MAE-UKEMI: PLANKVAL

WORPEN DEEL 1

- DE WORPEN VAN DE GOKYO (TOT GROENE GORDEL) KUNNEN UITVOEREN EN IN VERPLAATSING SCHAKELN EN OVERNAME
- TANI-OTOSHI: ACHTERWAARTS HOEKVORMEND WERPEN
- HIZA-GURUMA: KNIERAD
- KO-SOTO-GARI: KLEINE BUITENWAARTSE BEENVEEG
- TOMOE-NAGE: CIRKELWORP
- KATA-GURUMA: SCHOUDERRAD
- URA-NAGE: TEGENWORP
- YOKO-WAKARE: ZIJWAARTS KANTELEN
- YOKO-GAKE: ZIJWAARTS HAKEND KANTELEN
- SUMI-GAESHI: CIRKELWORP AL HAKEN BINNENZIJD
- UKI-OTOSHI: VLOTTEND HOEKVORMEND WERPEN





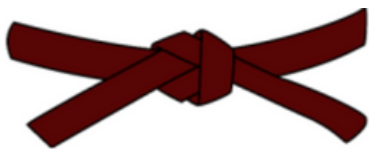
BRUINE GRODEL

(ALLES KENNEN TOT BRUINE WIMPEL AANVULLEND MET DE LEERSTOF HIERONDER)

WORPEN DEEL 2

- SOTO-MAKI-KOMI: MEEVALLEND WERPEN
- HARAI-MAKI-KOMI: MEEVALLEND WERPEN
- HANE-MAKI-KOMI: MEEVALLEND WERPEN
- UCHI-MAKI-KOMI: MEEVALLEND WERPEN
- UKI-WAZA: VLOTTENDE TECHNIEK (OFFERWORP)
- HARAI-TSURI-KOMI-ASHI: TREKKEND EN HEFFEND ZIJWAARTS DE VOET VEGEN
- YOKO-TOMOE-NAGE: ZIJWAARTSE CIRKELWORP
- ASHI-GURUMA: OMGEKEERDE KNIERAD
- O-GURUMA: HOOG RAD
- YOKO-GURUMA: ZIJWAARTS WIEL
- USHIRO-GOSHI: ACHTER HEUPWORP (OVERNAME OP SEOI-NAGE)
- UTSURI-GOSHI: OMKERENDE HEUPWORP
- YOKO-OTOSHI: ZIJWAARTSE OFFERWORP





BRUINE GRODEL

WURGINGEN

- TSUKOMI-JIME: VERWURGEN MET EEN HAND
- ASHI-GATAME-JIME MET DE BENEN VERWURGEN VOETEN GEKRUIST EN INGEHAAKT

KLEMMEN

- TE-GATAME: KLEMMEN MET ÉÉN HAND

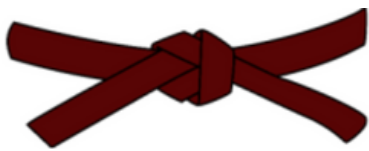
KATA

NAGE NO KATA - VOLLEDIG TE WAZA (HAND TECHNIEK)
UKI-OTOSHI . SEOI-NAGE . KATA-GURUMA

KOSHI WAZA (HEUP TECHNIEK)
UKI-GOSHI . HARAI-GOSHI . TSURI-KOMI-GOSHI

ASHI WAZA (BEEN TECHNIEK)
OKURI-ASHI-BARAI . SASAE-TSURI-KOMI-ASHI . UCHI-MATA





BRUINE GRODEL

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.
- 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

