

Techniekenboekje

geel-oranje

U9



Gele Gordel

Eerste streepje

Ushiro ukemi (achterwaartse val)



Geschiedenis en geest van het judo (land van herkomst is Japan – stichter is Jigoro Kano – geest van het judo : de zachte weg)

Persoonlijke hygiëne, respect en veiligheid voor anderen

Dragen judogi en knopen gordel

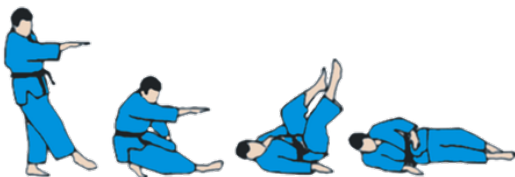
Groeten zittend : za-rei (bij aanvang van de les) en staand : ritsu rei (betreden van de mat en naar lespartner -)

Woordenschat : Hajime : start - matte : wachten, onderbreken - rei : groet, buiging - sore made : einde

Tweede streepje

Kumi kata : links (hidari) en rechts (migi)

Yoko ukemi : (zijwaartse val , links en rechts)



Koshi guruma (vooruit uit evenwicht trekken, hand rond de nek, vingers gestrekt, rechtervoet lichtjes vooruit)



Kuzure kesa gatame (slangetje met linkerarm, rechterhand onder de schouder, zijde tegen de partner, benen gespreid)



Woordenschat : kumi kata (manier van vastnemen) ushiro (van achteren) yoko (zijde) ukemi (valbreken) uke (degene die ondergaat) tori (degene die uitvoert)

Derde streepje

Kuzushi : mogelijkheden om uit evenwicht te brengen (naar voor, naar achter, naar links en rechts en de schuine richtingen)

Zempo Kaiten : voorwaartse koprol : links en rechts



O soto gari : rechts achterwaarts uit evenwicht , schouder tegen schouder, steunbeen wegvegen



Kami shiho gatame : aan het hoofd gaan zitten, twee armen onder de armen, gordel nemen en bijtrekken

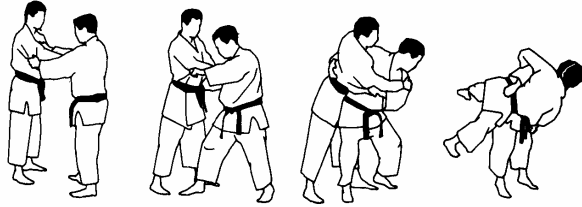


Woordenschat : o (groot) soto (buitenwaarts) gari (maai, veeg) gatame (houden)

Shiho (4 punten , 2 benen en 2 armen)

Vierde streepje

Uki goshi : voorwaarts uit evenwicht , hand op de rug, 1 voet binnen 1 voet buiten, draaien ipv opheffen



Yoko Shiho Gatame : rechterhand onder het linkerbeen van uke, met linkerhand gordel aangeven aan rechterhand, twee knieën tegen uke, linkerarm onder het hoofd van uke en kraag vastnemen, poep naar beneden



Partner beveiligen bij worp (arm blijven vasthouden)

Aanval op de grond – uke op 4 punten – 2 ellebogen grijpen

Woordenschat : dojo (oefenzaal) tatami (tapijt, mat) judogi (judokleding) obi (gordel) sensei (lesgever, meester)

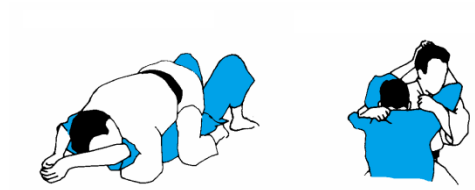
Geel

O uchi gari : links achterwaarts uit evenwicht , stapjes , rechts links rechts , met rechterbeen linkerbeen van uke wegvegen (½ pizza doorsnijden) met rechterarm uke schuin links naar achter duwen, linkerarm in de rechterheup van uke duwen



Schakels van worp naar worp (bvb o soto gari , uke stapt weg en volgen met koshi guruma) en van worp naar houdgreep (aanval met koshi guruma, na worp volgen met houdgreep)

Tate Shiho Gatame :op uke gaan zitten, twee armen van uke tegen de oren duwen , onder de armen met linker hand in eigen kraag en rechter hand in nek van uke, voeten aansluiten



Aanval op de grond , uke op de rug , tori aan de knieën (knieën tegen de borst van uke duwen, reactie van uke is tegenduwen, druk op de knieën loslaten en benen van uke strekken, over de knieën kruipen en uke in houdgreep nemen

Duur van een houdgreep in de wedstrijd : waza ari 10 seconden, ippon 20 seconden

Verboden handelingen bij houdgreep (niet in gezicht duwen, niet aan de haren trekken)

Veiligheid voor uke door opgeven (tweemaal op het lichaam van uke tikken of op de mat kloppen) en voor tori door loslaten (als uke heeft opgegeven)

Woordenschat : uchi (binnenwaarts) ne (op grond) tachi (rechtstaand) waza (techniek)

Oranje gordel

Eerste streepje

Houdingen op de grond en rechtstaand : (aanvallend en verdedigend) shizentai en jigotai

Ushiro ukemi met verplaatsing achterwaarts

Worpen van wit naar geel, links en rechts

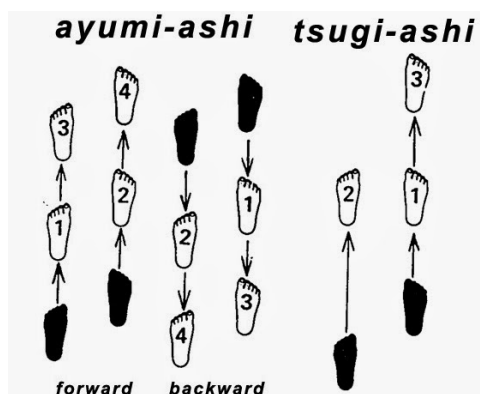
Houdgrepen van wit naar geel, links en rechts

Bevrijden uit de houdgrepen van wit naar geel

Woordenschat : shizentai = gewone houding – jigotai = verdedigingshouding

Tweede streepje

Verplaatsingen in nage waza (rechtstaand) ayumi ashi en tsugi ashi

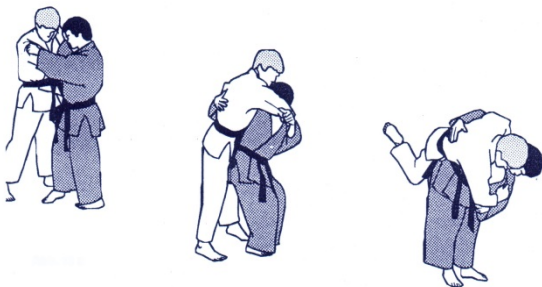


Verplaatsing in katame waza (in ruglig en in halve kniestand)

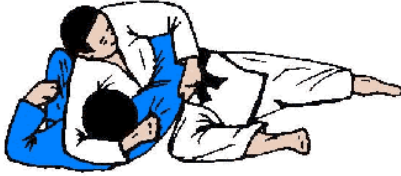
Wedstrijdregels = elementaire vormen om te kampen

Yoko ukemi in verplaatsing links en rechts

O goshi – groot rad , voorwaarts uit evenwicht trekken , hand op de rug, tori met 2 voeten tussen de voeten van uke, opheffen en overtrekken



Kesa gatame – flank houden – slangetje maken met linkerarm rechterarm rond het hoofd, duim in de kraag, benen gespreid



Woordenschat : hiza : knie , ayumi ashi (gewoon stappen), tsugi ashi (een voet volgt de andere), suri ashi (glijdend stappen)

Derde streepje

Ceremonie begin en einde wedstrijd (mat groeten, wachten op scheidsrechter, tegenstander groeten, hajime)

Zempo kaiten in verplaatsing links en rechts

Seoi nage – schouderworp



Kuzure kami shiho gatame : rechts aan het hoofd gaan zitten, slangetje maken met de rechterarm, linkerarm onder de linker arm van uke, gordel vastnemen met je linkerhand, linkerarm en linker knie in de nek van uke

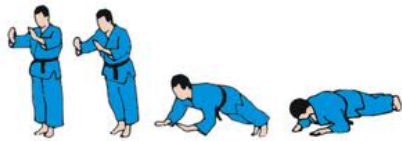


Aanval op de grond, uke op handen en knieën, 2 vormen :

- 1- Bovenop uke zitten – onder oksel met twee handen de kraag van uke nemen – naar links of rechts kantelen – met beide benen uke afscheppen – kraag blijven vasthouden – op buik draaien en houdgreep
- 2- Één arm gordel op de rug vastnemen en controle op rug – andere arm onder links of rechtse arm doorsteken en eigen pols vastnemen - kantelen en volgen tot houdgreep

Vierde streepje

Mae ukemi (plankval)



Ippon seoi nage : voorwaarts uit evenwicht trekken, vuist maken, vuist onder de rechterarm van uke steken,



Aanval op grond, uke in ruglig, tori tussen de benen, 2 vormen

- 1 - Onder de benen van uke met beide handen de gordel nemen en uke opheffen – linker arm onder de benen door – rechterarm controleren met linker been, benen opzij gooien en gordel met rechter arm blijven vasthouden – linker arm onder het hoofd tot houdgreep
- 2 - Linker arm onder rechter been van uke – gekruist de linker kraag van uke nemen – controle op borst en buik van uke – onder rechterbeen doorschuiven – rechterhand benen controleren en li hand verpakken tot houdgreep

Woordenschat : ippon : één punt, één zijde

Oranje

Hiza guruma (knie blokkeren) : rechts opzij stappen, linkervoet tegen de rechterknie (onderkant), trekken, uke maakt rechterkoprol



Ushiro kesa gatame : aan de andere kant van uke gaan zitten, aan de linkerkant van uke, slangetje maken met de linkerarm, rechterhand neemt de gordel van uke en de rechterelleboog in het rechteroksel van uke



Schakelen van worp naar worp en van worp naar houdgreep, zie geel maar nu met worpen en houdgrepen van oranje

Schakelen van houdgreep naar houdgreep

SUCCES !!