

Techniekenboekje

Blauwe gordel

Minimum leeftijd 12 jaar (kalenderjaar)



Blauwe gordel (minimum 6 maanden)

Verschillende trainingsvormen : sotai renshu, yaku soku geiko , kakari geiko, shiai

Tai Sabaki in nage waza, 180 ° en 90 ° draaiende beweging van het lichaam

Nage no kata : koshi waza : uki goshi links en rechts

Uitvoeren van de houdgrepen van geel , oranje en groen , links en rechts

De worpen van vorige graden uitvoeren in verplaatsing, links en rechts

Overnemen van de worpen van vorige graden

Tai o Toshi : voorwaarts uit evenwicht rechtervoet naast rechtervoet van uke zetten en been tegen been, geen contact met de heup

Tai-Otoshi



Aanval op de grond ,uke in ruglig tor staat recht (3 vormen)

- 1 – linker been van uke controleren – rechter knie op de mat duwen – over rechter been schuiven en uke controleren aan de kraag → houdgreep
- 2 -beide benen van uke tegen de borst duwen → tegendruk van uke → benen onder u trekken – controle beide benen → erover kruipen tot houdgreep – tate of kuzure tate shiho gatame
- 3 Beide knieën vastnemen voeten vegen knieën blijven controleren en passeren langs de knieën tot houdgreep

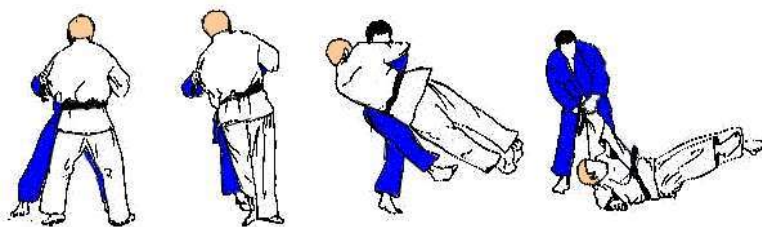
Woordenschat : sotai renshu (studie van de techniek met partner) yaku soku geiko (soepel werken met partner) kakari geiko (enkel tori valt aan en uke probeert te ontwijken) shiai (wedstrijd judo met toekenning van punten) tai sabaki (lichaamsdraai)

=====

Nage no kata : koshi waza , harai goshi links en rechts

Bevrijding uit houdgrepen van oranje

Okuri ashi barai, beide voeten samen vegen :



Uchi mata : rechter hand hoog in de kraag, niet in de nek, je mag binnenkant dij maaien of je mag de heup steken



Aanval op de grond uke op de rug tori tussen de benen (3 vormen)

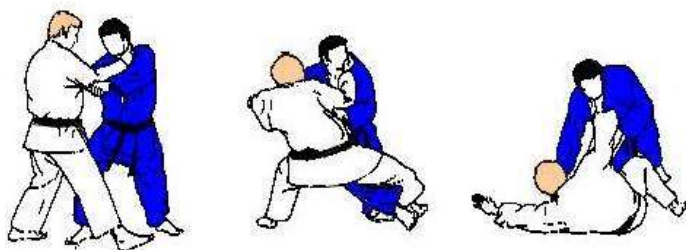
- 1- 2 knieën indrukken tegen borst – zie 2 hierboven
- 2- onder de benen van uke met beide handen de gordel nemen en uke liften – links onder de benen door – rechter arm controleren met linker been, benen opzij gooien en gordel met rechter arm blijven vasthouden – linker arm onder het hoofd tot houdgreep
- 3- 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 linker hand verpakken tot houdgreep

Woordenschat : nage no kata (werpen naar vorm)

=====

Nage no kata : koshi waza : tsuri komi goshi , links en rechts

Ko uchi gari : rechts achterwaarts uit evenwicht , stap naar uke's rechervoet (rechts-links rechts) met rechervoet de rechervoet van uke onderuit vegen



Aanval op de grond uke op 4 punten (3 vormen)

- 1- Sankaku jime
- 2- Bovenop uke zitten – onder oksel met twee handen de kraag nemen – naar links of rechts kantelen – met beide benen uke afscheppen – kraag blijven vasthouden – op buik draaien en houdgreep
- 3- 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

Schakelen van houdgrepen

Schakelen van worpen

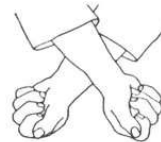
Vanaf 12 jaar :

Juji jime (nami, gyaku en kata)

Nami-Juji-Jime



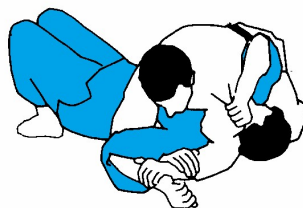
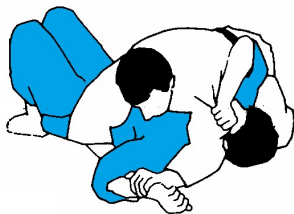
Gyaku-Juji-Jime



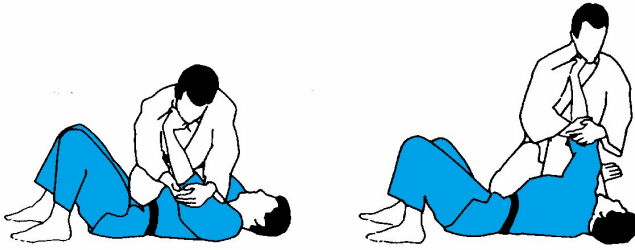
Kata-Juji-Jime



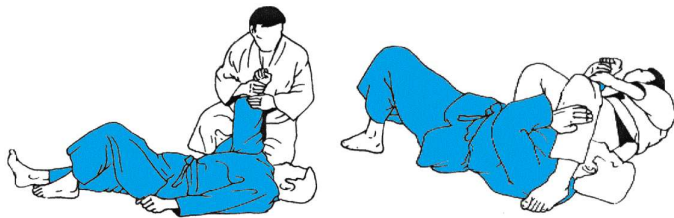
Ude garami



Ude gatame



Juji gatame



nagenokata koshi-waza

