

Op weg naar de zwarte band



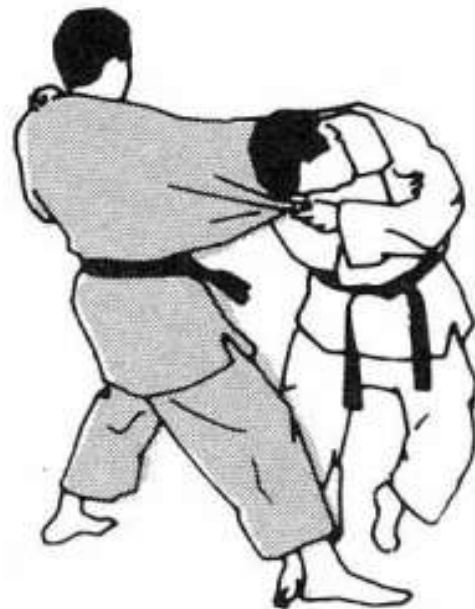
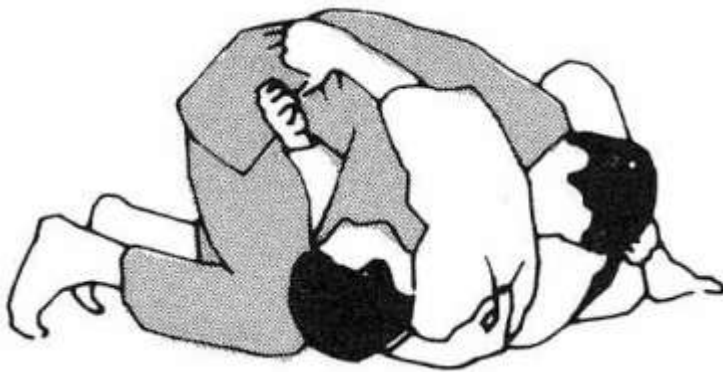
Judovereniging Anton Geesink Culemborg



2009

Inhoudsopgave

1. Wat moet iedere judoka weten over judo? blz. 3
2. Hoe gaan wij om met de bandexamens? blz. 5
3. Uit welke onderdelen bestaat het examen? blz. 7
4. Exameneisen per band



1. Wat moet iedere judoka weten over judo?

Judo komt uit Japan

Omdat het Judo uit Japan komt worden er op de judoles Japanse woorden gebruikt. De judozaal heet **DOJO**, de mat die in de DOJO ligt heet een **TATAMI**. Jezelf noem je een **judoka** en je judopak heet een **JUDOGI**. De judomeester of juf noem je **SENSEI**.

Vroeger waren er in Japan rijke heren die Samoerai krijgers in dienst hadden. Zij bewaakten het land en beschermden de inwoners tegen bandieten. De boeren die op het land leefden mochten geen wapens hebben. Zij leerden net als de samoerai verschillende manieren van vechten. Toen de Europeanen naar het verre oosten gingen en later ook de vuurwapens kwamen werd de rol van de samoerai steeds kleiner. In 1860 veranderde er veel in het land. De samoerai mochten geen wapens meer dragen. De leermeesters gingen les geven aan allen die wilden betalen. Hierdoor ontstonden er de scholen voor judo.

Na de 2^e wereldoorlog kwamen er Japanners naar Europa en leerden ons meer over het judo. Er gingen ook Nederlanders naar Japan om in de judoscholen te leren. Terug in Nederland werd de groep judoka's steeds groter.

Ook in Culemborg ontstond een judovereniging. In de periode dat Anton Geesink een beroemde judoka was en belangstelling voor deze sport toenam, werd door Toon van den Heuvel en Sees Jagers in Culemborg een judovereniging gestart. Anton Geesink verleende zijn naam aan onze club.

De Judobanden noemen we kyu graden

Er zijn verschillende kleuren band te behalen.

Je begint als je net op judo bent met een **WITTE band**. Zo kan iedereen zien dat ze rekening met je moeten houden en je nog weinig kennis hebt.

Je eerste examen doe je voor een **GELE band (5^e kyu)**, daarna volgt de **ORANJE band (4^e kyu)**, de **GROENE band (3^e kyu)**, de **BLAUWE band (2^e kyu)** en de **BRUINE band (1^e kyu)**.

Uiteindelijk kun je examen doen voor je **ZWARTE band**, de eerste dan.

Hiervoor gelden de eisen van de judobond Nederland (dan gradencommissie).

Naast de banden zijn er ook nog judoslippen voor de kinderen tot 12 jaar. Voor de band en slip moet je judotechnieken op een examen (2 keer per jaar) tijdens de normale les aan je meester laten zien.



Judo-regels

Judo kent vanuit de judoschool in Japan een aantal belangrijke grondregels.

Beleefdheid	Respect voor de ander
Moed	Doen wat rechtvaardig is
Vriendschap	Het meest wezenlijke van alle menselijke gevoelens
Zelfbeheersing	Weten te zwijgen als woede opkomt
Oprechtheid	Je uitdrukken zonder je gedachten te verbergen
Bescheidenheid	Over jezelf spreken zonder hoogmoed
Eer	Trouw zijn aan je gegeven woord
Respect	Zonder respect kan geen vertrouwen ontstaan

Tijdens de judoles mag je geen grote mond hebben tegen elkaar en tegen de meester. Dit hoort iedereen natuurlijk te weten. Dit zijn niet de enige regels die er zijn in het judo. In het volgende stukje kun je lezen waar je op moet letten voordat je begint met de judoles. Als je een echte judoka wilt zijn, moet je je ook gedragen als een echte judoka.

Handen en voeten

Een judoka kun je herkennen aan zijn *HANDEN* en *VOETEN*. De *NAGELS* zijn net als de rest van het lichaam lekker schoon. Hiermee bedoel ik: kortgeknipt en zonder vieze zwarte randen. Lange nagels zijn gevaarlijk omdat ze net als een mesje andere judoka's makkelijk kunnen verwonden. Als je toevallig last van wratten of eczeem hebt, plak je deze af met een pleister of draag je een schone witte sok.

Zo voorkom je dat de wrat pijn doet en het is voor jezelf en voor anderen een heel stuk frisser. Bovendien weten de andere judoka's dat je iets hebt aan je voet en dat ze daar dus voorzichtig mee moeten doen.

Je haar

Lang haar hoor je in een vlecht te doen. Dit zorgt ervoor dat niemand je per ongeluk aan je haren trekt als ze je vast willen pakken en het zorgt ervoor dat je eigen haren niet voor je ogen hangen. Aan de haarstrikjes mag geen ijzer zitten, omdat dit ook lelijk kan krassen als je er langsheen gaat.

Sieraden

Tijdens de judoles is het niet toegestaan om sieraden te dragen. Aan ringen en horloges zitten vaak scherpe randjes. Hieraan kun je jezelf en anderen makkelijk pijn doen. Ook gaan kettinkjes en armbanden makkelijk stuk tijdens een judopartij. Om te voorkomen dat je het kwijtraakt kan je al je ringen, kettingen en horloges het beste thuis laten.

Je judopak

Je JUDO GI dient altijd schoon te zijn. Tijdens de judoles ga je door het harde oefenen meestal zweten, zorg ervoor dat als je thuiskomt je je JUDO GI uit je tas haalt om te kunnen luchten. Als je heel erg gezweet hebt of als je pak erg vies is, laat je hem natuurlijk meteen wassen zodat je de volgende keer weer fris op de mat staat.

In de kleedkamer

In de kleedkamer hoor je rustig te zijn. Vreselijk opscheppen, hard praten of schreeuwen hoort daar zeker niet bij. Spullen van andere kinderen laat je netjes hangen en je wacht tot de les voor je is afgelopen. **Ga nooit op blote voeten rondrennen, maar draag slippers of sokken tot aan de mat.**

In de dojo

In de **DOJO** op de TATAMI moet je je natuurlijk altijd netjes gedragen. Een van de belangrijkste dingen hier is dat je altijd goed naar je **SENSEI** (de judomeester) luistert. Alleen dan kun je later ook een goede judoka worden. Aan het begin en aan het einde van de judoles gaan alle kinderen netjes op een rij aan de kant van de mat zitten. Degene met de hoogste band zit altijd vooraan.

Dit is de rechterkant van de mat als je binnenkomt. Degene met de laagste band zit achteraan. Voor de les begint groet je naar de meester door een buiging te maken. Dit is de Japanse manier om elkaar gedag te zeggen en te laten weten dat je met respect met elkaar zult omgaan.

Zoals je hiervoor al kon lezen, moet je je in de DOJO altijd netjes gedragen. Dit moet niet alleen tegen de meester, maar ook tegen de andere judoka's.

Een duidelijke lijst van de dingen die NIET mogen tijdens de judoles staan hieronder:

- elkaar pijn doen en ruzie maken
- als de leraar praat hoor je stil te zijn
- hard door elkaar heen praten (zo hoor je de leraar niet meer)
- zomaar uit de DOJO weglopen (dit moet je eerst aan je leraar vragen)
- te laat in de les komen (hierdoor mis je belangrijke aanwijzingen en stoort je de andere judoka's)

Japanse begrippen

Voor je examen gele en oranje band helpt de leraar je nog mee met de japanse namen. Vanaf 12 jaar en voor je examen groene band behoor je de japanse namen van de technieken te kennen. Bij de vraag naar een techniek wordt de japanse benaming gegeven. Je weet welke techniek hiermee bedoeld wordt en kunt de techniek uitvoeren.

Behalve de namen van de technieken zijn er ook algemene begrippen die voorkomen in de judo en wedstrijden. Als wedstrijdjudoka (ongeacht leeftijd en band) behoort je deze termen te kennen. Ook voor de judoka die examen doet voor groene band of hoger zijn al deze begrippen bekend.

Japans	Nederlands	Japans	Nederlands
re	groeten	randori	oefening
hajime	start	ippon	score 10 punten
mate	stop	wazari	score 7 punten
sore-made	einde les	yuko	score 5 punten
sensei	judoleraar	koka	score 3 punten
osae-komi	houdgreep	toketa	houdgreep verbroken
ebi	ruimte maken kreeftgang	uchi-komi	meermaals achter elkaar inzetten zonder werpen
ne-waza	grondtechniek	tachi-waza	staande technieken
sone-mama	niet bewegen	yoshi	verder gaan
shido	straf	tatami	judomat
gari	maaien	harai/barai	vegen
gake	haken	o	groot
ko	klein	hara	buik
ashi	voet	uchi	binnenwaarts
soto	buitenwaarts	hiza	knie
guruma	rad	nage	worp
shiai	wedstrijd	sensei	judoleraar

2. Hoe gaan we om met de bandexamens?

Algemene uitgangspunten

In onze judovereniging verwachten wij van onze judokas dat zij de volgende algemene zaken weten:

- de geschiedenis van judo (waar komt het vandaan)
- omgangsvormen in de sport (fair play en persoonlijke verzorging).

Bij de beoordeling tijdens het afnemen van de examens wordt rekening gehouden met de leeftijd en kyu graad (kleur band) van de leerling.

Verder gelden er een aantal algemene regels die wij toepassen bij de examens.

De judoka:

- laat de technieken (worpen) zien vanuit een beweging;
- weet vanuit een correcte en gecontroleerde pakking (kumi kata) te starten;
- Tori (degene die de worp uitvoert) en Uke (degene die valt) zijn beide verantwoordelijk voor elkaar (zorgen dat we geen ongelukken en blessures krijgen);
- de technieken links en rechts kan uitvoeren;
- valbreken vormt een basisvaardigheid die alle judokas beheersen.

De leraar:

- draagt de leerling voor om examen te doen. In de technische commissie worden de kandidaten besproken;
- als een judoka voor een of meer onderdelen onvoldoende scoort (zie exameneisen), kan de kandidaat na overleg met de judoleraar een herexamen doen;
- de judoka dient lid te zijn van de judobond en voor aanvang van het examen het judopaspoort in te leveren bij de judoleraar;
- voor de bandexamens werken wij met een richtlijn naar minimum leeftijden. Hierbij wordt rekening gehouden met voldoende tijd om verdere ontwikkeling mogelijk te maken. De leeftijdsgrens geldt als richtlijn, afwijking kan op basis van persoonlijke ontwikkeling. Bijzondere gevallen worden vooraf besproken binnen de technische commissie.

5 ^e kyu	geel	maximaal 2 jaar na startdatum op judo 6 jaar als gestart als tuimelaar met 4 jaar 7 jaar als gestart als tuimelaar met 5 jaar
4 ^e kyu	oranje	9 jaar
3 ^e kyu	groen	11 jaar
2 ^e kyu	blauw	13 jaar
1 ^e kyu	bruin	15 jaar
1 ^e dan	zwart	18 jaar

Regels ten aanzien van herintreders

Judoka's die de vereniging verlaten en na verloop van enige tijd zich opnieuw als lid bij onze vereniging aanmelden behouden hun kyu graad als voldaan is aan de volgende voorwaarden:

- het laatst afgelegde kyu graad examen dient te zijn vastgelegd in het judopaspoort op datum en afgetekend door minimaal judoleraar A.

Vanaf 12 jaar en 3^e kyu zal de betreffende trainer bij de eerstvolgende examens aangeven hoe de beheersing van de technieken van de judoka zich verhouden tot de binnen onze vereniging gevolgde richtlijnen. Als de graduering hoger is dan de getoonde techniekbeheersing zal de voordracht voor een nieuw examen uitgesteld worden.

Wijze van afnemen van examens

De bandexamens voor de jeugdleden worden buiten de normale lessuren om afgenomen. Het volledige kader van trainers is hierbij aanwezig. Vooraf wordt een indeling gemaakt op basis van de aanmeldingen die besproken zijn in de technische commissie. Deze indeling sluit aan bij de kyu graad en is afgestemd op de beschikbare ruimte (groepsgrootte).

De kandidaten ontvangen een uitnodiging thuis voor de deelname aan het examen. Zij dienen een antwoordstrook en het inschrijfgeld vooraf via hun trainer in te leveren.

Bij het afnemen van de examens kunnen familieleden en vrienden van de kandidaten aanwezig zijn. Zij behoren zich hierbij rustig te gedragen en zich niet in te mengen in de examens.

Na een centrale instructie worden de kandidaten verdeeld onder de aanwezige trainers. Zij nemen de examens individueel af, waarbij kandidaten met elkaar als tori en uke fungeren. Op basis van het bijgevoegde protocol met de exameneisen worden de kandidaten bevraagd en dienen zij hun vaardigheden te tonen. De examinatoren maken tijdens het examen aantekeningen van de getoonde prestaties.

Na het afnemen van de examens overleggen de trainers over hun bevindingen.

Deze worden vastgelegd op de kandidaat formulieren.

De uitslag van het examen wordt in de totale groep bekend gemaakt waarna de uitreiking van de behaalde banden plaatsvindt.

De kandidaten krijgen hun judobond paspoort ingevuld mee naar huis.

3. Uit welke onderdelen bestaat het examen?

Het judoexamen bestaat uit drie onderdelen.

1 Valbreken (ukemi waza)

De judoka laat zien dat hij in staat is zijn val te breken. Als je geworpen wordt is het van groot belang dat je de val op de judomat kunt opvangen. Hiervoor leer je een judorol te maken (voorwaarts), achterwaarts te vallen (en doorrollen). Voor de judokas die langer op judo zitten worden ook een zijwaartse val en een gestrekte val aangeleerd.

2 Staande technieken / worpen (tachi waza)

In het judo is het de bedoeling om je tegenstander met een judoworp naar de grond te brengen. Hiervoor worden allerlei technieken geleerd. Deze technieken (met japanse benaming) moet de leerling kunnen voordoen (demonstreren) en eventueel toelichten (waarom je een beweging maakt).

3 Grond technieken / controleren (ne waza)

Nadat je tegenstander is geworpen wil je voorkomen dat hij je opnieuw aanvalt. Hiervoor leer je controletechnieken zoals houdgrepen, armklemmen en verwurgingen. Ook kanteltechnieken en passeertechnieken horen hierbij.

Zoals in hoofdstuk 1 al genoemd is het valbreken een basisvaardigheid. De judoka moet dit onderdeel dan ook vanaf de gele band beheersen. Als bij een examen dit onderdeel niet goed gaat kan de leerling niet slagen.

Voor het onderdeel staande worpen of controletechnieken is het mogelijk dat onderdelen niet volledig goed uitgevoerd worden. Hiervoor is het dan ook mogelijk op 1 van de 2 onderdelen een herkansing te krijgen.

4. Examineisen per band

Per onderdeel is aangegeven welke technieken beheerst moeten worden. Naast de omschrijving en japanse naam is ook aangegeven voor welke band je dit moet leren. Voor iedere hogere (donkere kleur) band moet je ook je technieken van de lagere banden kennen.

In het algemeen onderscheiden we een drietal niveau's.

Beginners worden beoordeeld voor gele en oranje band.

Gevorderden worden beoordeeld voor groene en blauwe band.


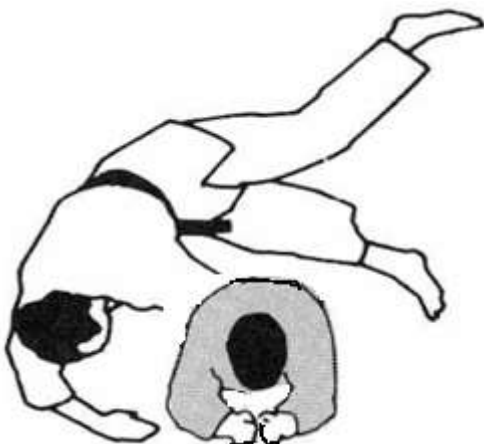

Vakkundigen worden beoordeeld voor bruine band .

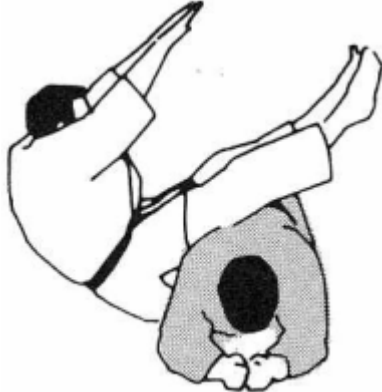
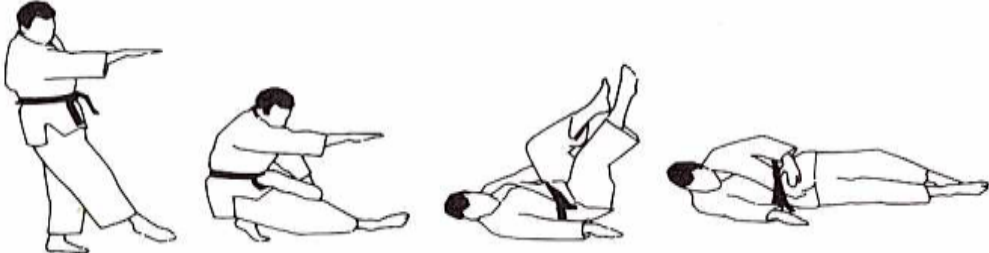

Voor de examineisen voor 1e dan volgen we de richtlijnen van de nationale dangradencommissie JBN.

Per examenonderdeel geven we aan waar het accent op ligt bij de uitvoering van de techniek en waar de toets door de examinatoren op wordt gehouden.

DEEL 1: Ukemi - waza / valbreken

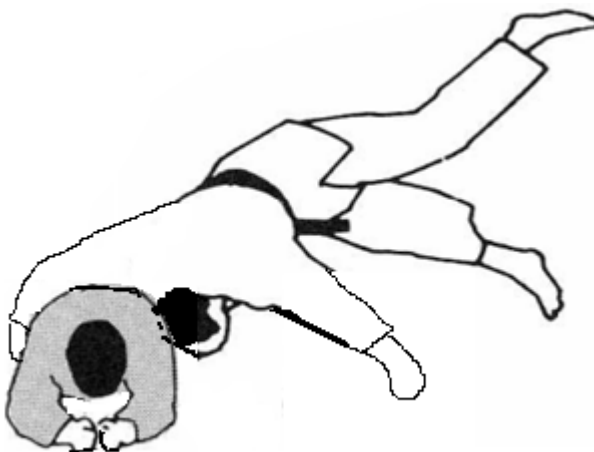
BEGINNERS		GEVORDERDEN		VAKKUNDIGEN	
NIVEAU 1		NIVEAU 2		NIVEAU 3	
<p>Accent ligt op veiligheid.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Leerling is in staat om de beweging in de juiste richting uit te voeren. • Leerling zorgt ervoor dat de posities (hoofd, armen en benen) juist zijn. 		<p>Accent ligt op uitvoering.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Leerling is in staat om de beweging vloeiend en vanuit diverse situaties uit te voeren. • Leerling laat zien de val te breken (positie, effect). 		<p>Accent ligt op beheersing.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Leerling is in staat om de beweging consistent en gecontroleerd uit te voeren. • Leerling laat samenspel tussen tori en uke zien. 	
<p>Toets op:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Is er sprake van een doorgaande beweging 2. Is er sprake van afrollen 3. Klopt de positie van armen en benen 4. Is de uitvoering veilig 		<p>Toets op:</p> <ol style="list-style-type: none"> 5. Is de doorgaande beweging vloeiend 6. Zie je de basis elementen terug vanuit verschillende posities 7. Beheerst de leerling beide zijden 		<p>Toets op:</p> <ol style="list-style-type: none"> 8. Controleert uke de val 9. Draagt tori bij aan de val van uke 10. Is er sprake van consistentie (blijft het vallen goed gaan) 	

<p>Judorol voorwaarts rechts en links</p>		
<p>Judorol voorover over bokje</p> <p>Het bokje (Uke) gaat eerst op de buik. Daarna gaat Uke op ellebogen en knieën.</p>		
<p>Judorol achterwaarts</p> <ul style="list-style-type: none"> * Eerst oefenen vanuit hurkzit. * Daarna vanuit stand. * Als laatste achteruit lopen. <p style="text-align: center;">LET OP!!!</p> <p>Dat het hoofd tijdens het achterover vallen niet de mat raakt.</p> <p>Dat je correct afslaat (armen gestrekt langs het lichaam)</p> <p>Dat de kin in het kuiltje zit (kin op de borst)</p>		

<p>Judorol achterover bokje</p> <p>De judoka loopt achteruit, en als hij het bokje raakt gaat de judoka zitten en maakt een rol achterover. LET OP!!! Kin op de borst gestrekte armen afslaan en doorrollen.</p>		
<p>Zijwaartse val rechts en links</p>	<p>Eerst oefenen van uit hurkzit, daarna steeds wat hoger gaan. Daarna als je zijwaarts over de mat beweegt. LET OP!!! Dat je niet op je elleboog valt en de kin in het kuiltje zit (Kin op de borst). Dat Uke afslaat met zijn vrije arm, hand</p>	
		
<p>Zijwaartse val met steun uke</p>	<p>De judoka maakt zelf een sprong zijwaarts, uke geeft steun.</p>	
		

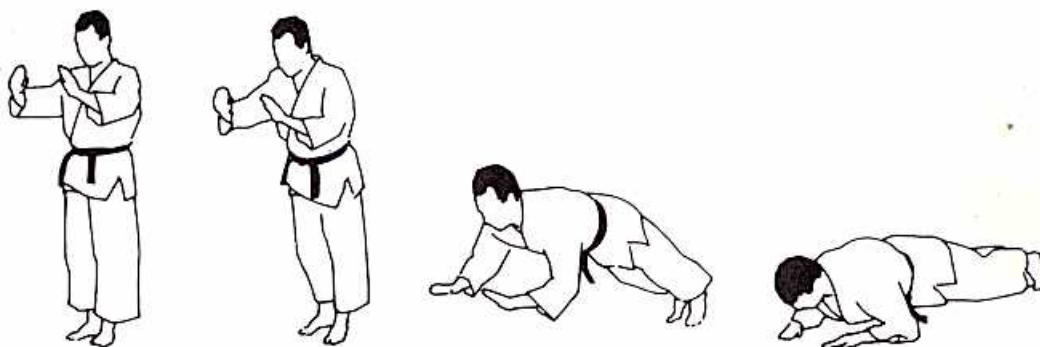
**Voorwaartse val over bokje
Gestreckte val**

De judoka loopt naar het bokje (**bokje ellebogen en knieën**) toe en pakt vast in de kraag of steekt arm overheen in.
Bij een rechtse val pakt hij met de linkerhand vast en bij een linkse val met de rechterhand.
Hij laat zich over het bokje zakken (de ruggen gaan op elkaar) en slaat af.



Voorwaarts gestrekt

Eerst oefenen op je knieën, daarna staand.
LET OP!!!
Dat je het hoofd naar links of naar rechts draait.
Dat de tenen op de mat staan en de benen gespreid uit elkaar zijn. Dat de judoka zich op de ellebogen opvangt.



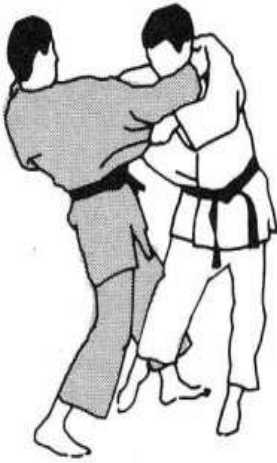
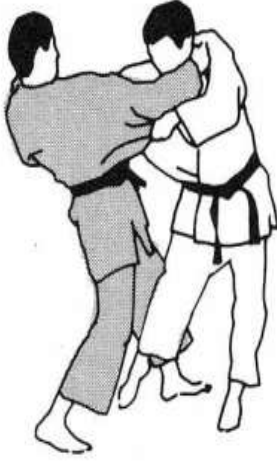

DEEL 2: Tachi – waza / staande technieken

Bij de uitvoering van staande technieken onderscheiden we de volgende fasering in het proces. Het kumi kata start voor ons vanuit de normale pakking. Voor niveau 1 ligt het accent op de worp, voor niveau 2 de verplaatsing. Bij niveau 3 kijken we specifiek naar de voorbereiding op de worp en nacontrole.

Kumi kata	Tsugi ashi	Kuzushi	Tsukuri	Gake	Ne waza
Verzorgen van de pakking	Verplaatsing over de mat	Balans verstoring	Plaatsbepaling van tori t.o.v. uke	De worp	Eindcontrole op grond

BEGINNERS		GEVORDERDEN		VAKKUNDIGEN	
NIVEAU 1		NIVEAU 2		NIVEAU 3	
<p>Accent ligt op de worp</p> <ul style="list-style-type: none"> • Leerling is in staat om de techniek in de juiste richting uit te voeren. • Leerling zorgt ervoor dat uke veilig de val kan maken (vasthouden) 		<p>Accent ligt op beweging</p> <ul style="list-style-type: none"> • Leerling is in staat om de techniek in een vloeiende (doorgaande) beweging uit te voeren. • Leerling is in staat om zich te verplaatsen over de mat naar een richting waarin de techniek uitgevoerd kan worden 		<p>Accent ligt op positie en balans.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Leerling is in staat om de beweging consistent en gecontroleerd uit te voeren. • Leerling laat zien zelf de positie t.o.v. uke in te nemen en daarbij te versnellen. • Leerling laat zien het juiste moment te kiezen voor de worp. 	
<p>Toets op:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Is de techniek in de juiste richting uitgevoerd 2. Zorgt tori ervoor dat hij uke goed begeleid in de val 		<p>Toets op:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Is de doorgaande beweging vloeiend (geen stopmoment bij inzet) 2. Zie je tori verplaatsen in een logische richting de worp. 3. Zie je tori een versnelling maken bij de inzet. 		<p>Toets op:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Voert tori techniek uit met wisselende kumi kata. 2. Heeft tori de juiste positie t.o.v. uke om de worp goed te kunnen maken. 3. Zie je tori een versnelling maken en op het juiste moment de worp te maken. 	

<p style="text-align: center;">o-soto-gake</p> <p><i>grote buitenwaartse haak</i></p> <p><u>Richting:</u> tori werpt uke achterwaarts</p> <p><u>Positie TORI:</u> Linkerbeen van tori haakt rechterbeen van UKE.</p> <p><u>Aandachtspunten:</u> Tori maakt worp in vloeiende beweging en op tempo.</p>		
<p style="text-align: center;">o-soto-gari</p> <p><i>grote buitenwaartse maai</i></p> <p><u>Richting:</u> tori werpt uke achterwaarts</p> <p><u>Positie TORI:</u> Linkerbeen van tori maait gestrekt het rechterbeen van UKE.</p> <p><u>Aandachtspunten:</u> Tori zorgt ervoor dat zijn heup achter die van uke zit, is goed in balans (valt niet mee/om na worp) en heeft het juiste moment te pakken.</p>		
<p style="text-align: center;">o-uchi-gake</p> <p><i>kleine binnenwaartse haak</i></p> <p><u>Richting:</u> tori werpt uke achterwaarts</p> <p><u>Positie TORI:</u> Linkerbeen van tori haakt in op rechterbeen van UKE.</p> <p><u>Aandachtspunten:</u> Tori maakt worp in vloeiende beweging en op tempo.</p>		

<p style="text-align: center;">o-uchi-gari</p> <p>kleine binnenwaartse maai</p> <p><u>Richting:</u> tori werpt uke achterwaarts</p> <p><u>Positie TORI:</u> Linkerbeen van tori maait gestrekt het rechterbeen van UKE.</p> <p><u>Aandachtspunten:</u> Tori zorgt ervoor dat zijn bovenlijf contact maakt met bovenlijf van uke, heeft het juiste moment te pakken en zorgt ervoor dat hij zelf na de worp in balans blijft.</p>		
<p style="text-align: center;">o-uchi-barai</p> <p>kleine binnenwaartse veeg</p> <p><u>Richting:</u> tori werpt uke achterwaarts</p> <p><u>Positie TORI:</u> Linkerbeen van tori begeleid het rechterbeen van UKE.</p> <p><u>Aandachtspunten:</u> Tori gaat mee in de beweging van uke. Moment is belangrijk, verlengen voordat voet uke vaststaat.</p>		
<p style="text-align: center;">de-ashi-barai</p> <p>de naar voren toe komende voet doorvegen</p> <p><u>Richting:</u> tori werpt uke achterwaarts</p> <p><u>Positie TORI:</u> Onderkant voet van tori begeleid / stuurt de de hiel van UKE door in de richting van ingezette beweging (voorwaarts). Tori staat gedraaid t.o.v. uke om hem door te kunnen sturen.</p> <p><u>Aandachtspunten:</u> Tori gaat mee in de beweging van uke. Moment is belangrijk, verlengen voordat voet uke vaststaat.</p>		

<p style="text-align: center;">ko-uchi-gake</p> <p>kleine binnenwaartse maai</p> <p><u>Richting:</u> tori werpt uke achterwaarts</p> <p><u>Positie TORI:</u> Been van tori is schuin tegenover ingehaakt in been van UKE.</p> <p><u>Aandachtspunten:</u> Stap met je linkervoet naar achteren en trek uke met je mee. Uke zal zijn rechervoet naar voren zetten zodat zijn gewicht op dat been komt (standbeen). Tori haakt met been het been van UKE weg.</p>		
<p style="text-align: center;">ko-uchi-gari</p> <p>kleine binnenwaartse maai</p> <p><u>Richting:</u> tori werpt uke achterwaarts</p> <p><u>Positie TORI:</u> Voet van tori maait het schuin tegenoverstaande been van UKE weg.</p> <p><u>Aandachtspunten:</u> Stap met je linkervoet naar achteren en trek uke met je mee. Uke zal zijn rechervoet naar voren zetten zodat zijn gewicht op dat been komt (standbeen). Tori maait met de onderkant van je voet het been van UKE weg.</p>		
<p style="text-align: center;">ko-uchi-barai</p> <p>kleine binnenwaartse veeg</p> <p><u>Richting:</u> tori werpt uke achterwaarts</p> <p><u>Positie TORI:</u> Voet van tori veegt het rechterbeen bij voet van UKE door.</p> <p><u>Aandachtspunten:</u> Tori gaat mee in de beweging van uke. Moment is belangrijk, verlengen voordat voet uke vaststaat. Meesturen met armen.</p>		

<p style="text-align: center;">hiza-guruma</p> <p>knief rad</p> <p><u>Balansverstoring</u> : Grote cirkelende beweging in voorwaartse richting.</p> <p><u>Positie TORI</u> : Stap met je rechterbeen naast UKE's linkerbeen zodat je met een gestrekt linkerbeen UKE's rechterknie kan blokkeren.</p> <p><u>Aandachtspunten</u>:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Plaats de onderkant van je linkervoet ter hoogte van UKE's rechterknie. - Laat UKE om je heen cirkelen waarbij jij het middelpunt bent. - Hou hierbij je linkerarm op schouderhoogte. - Draai de pink van je linkerhand naar buiten in het horizontale vlak. 		
<p style="text-align: center;">okuri-ashi-barai</p> <p>beide voeten wegvegen</p> <p><u>Balansverstoring</u> : Zijwaartse beweging.</p> <p><u>Positie TORI</u> : Stap gelijktijdig met UKE mee zijwaarts, je staat recht tegenover elkaar. Tori stuwt met linkerhand in zij van UKE en stuurt met rechterhand tegenovergesteld. Tori plaats linker voet op wreef/enkel van UKE's rechterbeen. Tori strekt zijn hele lichaam zodat je met een gestrekt rechterbeen kan doorvegen.</p> <p><u>Aandachtspunten</u>:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Zorg dat UKE net iets voor je uitloopt. - Span je buikspieren (maak je lang) - Zorg ervoor dat je met beide armen goed stuurt. 		
<p style="text-align: center;">sasae-tsuri-komi-ashi</p> <p>blokkeren voet tegen je optrekken</p> <p><u>Balansverstoring</u>: uke komt naar je toe</p> <p><u>Positie TORI</u>: Tori staat recht tegenover UKE. Tori stuurt met armen uke voor zich langs en trekt hem mee naar eigen schouder.</p> <p>Je blokkeert de voet van UKE die naar voren stapt en voorkomt dat UKE de voet kan neerzetten.</p> <p><u>Aandachtspunten</u>:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Zorg dat je beide armen stuurt - Voet laag blokkeren - alsof je een emmer leegkiept over je eigen schouder 		

o-soto-otoshi
grote buitenwaarts neerlatenvallen



ko-soto-gake
kleine buitenwaartse haak



ko-soto-gari
kleine buitenwaartse maai



Kata – waza / schouderworpen

ippon-seoi-nage

met 1 arm vol op de rug nemen

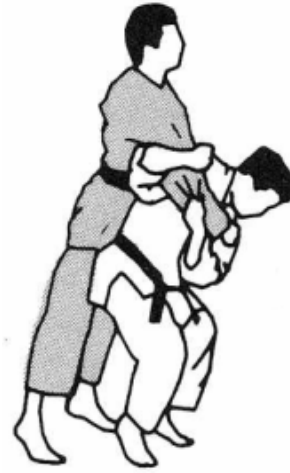
Richting: tori werpt uke voorwaarts

Positie TORI:

Tori staat recht voor uke met eigen rug naar buik uke.

Aandachtspunten:

Trek uke met zijn buik tegen je eigen rug. De rechterarm van Tori gaat onder de arm/oksel van uke (inklemmen op je spierbal). Zak gelijktijdig rechtstandig zo diep mogelijk door je knieën. Door met je romp voorover te buigen en je benen te strekken maak je de worp. De rechterarm horizontaal door trekken (niet naar beneden).



morote-seoi-nage

met beide handen vol op de rug nemen

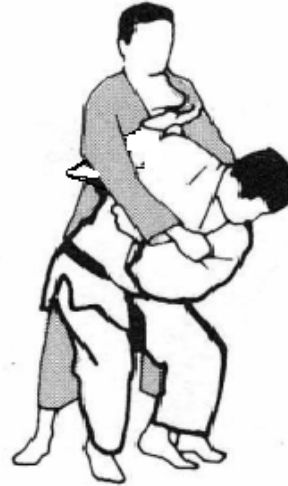
Richting: tori werpt uke voorwaarts

Positie TORI:

Tori staat recht voor uke met eigen rug naar buik uke.

Aandachtspunten:

Trek uke met zijn buik tegen je eigen rug. De rechterarm van Tori gaat met elleboog onder de oksel van uke (hand blijft vast aan revere). Zak gelijktijdig rechtstandig zo diep mogelijk door je knieën.



seoi-otoshi



op de rug nemen en laten neervallen

Schouderworp op 2 knieën



Goshi – waza / heupworpen

<p style="text-align: center;">o-goshi</p> <p>grote heup</p> <p><u>Richting:</u> tori werpt uke voorwaarts</p> <p><u>Positie TORI:</u> Tori staat recht voor uke met eigen rug naar buik uke.</p> <p><u>Aandachtspunten:</u> Stap met je rechtersoet schuin naar voren en draai je 180 graden om. Trek uke met zijn buik tegen je eigen rug. De hand van Tori gaat onder de arm van uke door en daarmee pak je op de rug van uke. Zak gelijktijdig rechtstandig zo diep mogelijk door je knieën en sla je arm om het middel van UKE. Door met je romp voorover te buigen en je benen te strekken maak je de worp. Voeten iets breder dan heupbreedte, tenen wijzen naar voren. Heup goed indraaien. Tijdens het werpen omkijken over je linker schouder.</p>		
<p style="text-align: center;">goshi-guruma</p> <p>heup rad</p> <p><u>Richting:</u> tori werpt uke voorwaarts</p> <p><u>Positie TORI:</u> Tori staat recht voor uke met eigen rug naar buik uke.</p> <p><u>Aandachtspunten:</u> Stap met je rechtersoet schuin naar voren en draai je 180 graden om. Trek uke met zijn buik tegen je eigen rug. De hand van Tori gaat om de nek van uke. Voeten iets breder dan heupbreedte, tenen wijzen naar voren.</p>		
<p>kubi-nage nekworkp</p> <p><u>Richting:</u> tori werpt uke voorwaarts</p> <p><u>Positie TORI:</u> Tori staat recht voor uke met eigen rug naar buik uke.</p> <p><u>Aandachtspunten:</u> Trek uke met zijn buik tegen je eigen rug. De rechterarm van Tori gaat onder de arm/oksel van uke (inklemmen op je spierbal). Zak gelijktijdig rechtstandig zo diep mogelijk door je knieën. Door met je romp voorover te buigen en je benen te strekken maak je de worp. De rechterarm horizontaal door trekken (niet naar beneden).</p>		

<p style="text-align: center;">harai-goshi</p> <p>heup veeg</p> <p><u>Richting:</u> tori werpt uke voorwaarts</p> <p><u>Positie TORI:</u> Tori staat recht voor uke met eigen rug naar buik uke. Tori standbeen tussen voeten uke in.</p> <p><u>Aandachtspunten:</u> Stap met je rechervoet schuin naar voren en draai je 180 graden om. Trek uke zijwaarts naar voren op zijn rechterbeen en met zijn borst tegen je eigen rug. De hand van Tori gaat onder de arm van uke door op de rug. Het rechterbeen van Tori zwaait van voren langs het been van Uke naar achter en veegt het been van uke mee. Tori veegt vanaf onder (voet) en strekt tenen en veegt met gespannen been (stijf). Zorg dat je goed contact houdt bovenin.</p>		
<p style="text-align: center;">uki-goshi</p> <p>zwevende heup</p> <p><u>Richting:</u> tori werpt uke voorwaarts</p> <p><u>Positie TORI:</u> Tori staat haaks voor uke met heup in buik.</p> <p><u>Aandachtspunten:</u> Stap met je rechervoet schuin naar voren tussen UKE's benen in. Draai 90 graden (half) om zo dat je met je linkerheup tegen UKE's linkerheup staat. Maak een draaiende beweging naar links. TORI's rechterbeen staat tussen UKE's benen in en zijn linkerbeen staat buiten achter UKE's linkerbeen. Maak met je romp een draaiende beweging naar links en houd de linker arm horizontaal.</p>		
<p style="text-align: center;">uchi-mata</p> <p>binnenkant dij</p> <p><u>Richting:</u> tori werpt uke voorwaarts</p> <p><u>Positie TORI:</u> Tori staat recht voor uke met eigen rug naar buik uke.</p> <p><u>Aandachtspunten:</u> Stap met je rechervoet schuin naar voren tussen UKE's benen in. Draai 180 graden om zo en trek uke met zijn borst tegen je rug aan. Zwaai met je rechterbeen recht tussen de benen van Uke door naar achter en zwiep uke over je heup heen.</p>		

tsuri-komi-goshi
opvangen tegen heup

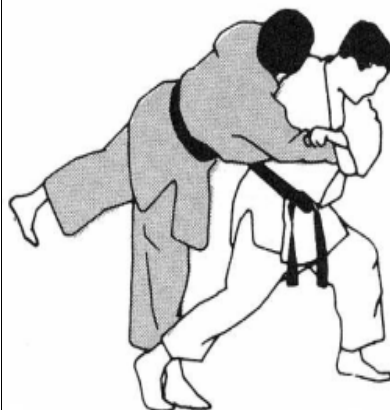


hane-goshi
vleugel heup



Te – waza / armworpen

tai-otoshi
lichaam laten neervallen



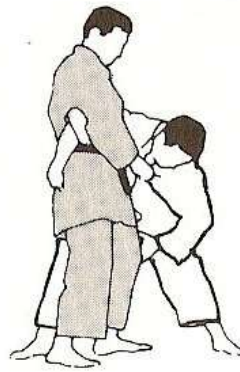
ryo-ashi-dori
beide benen pakken en weghalen



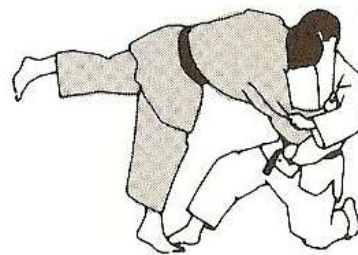
te-guruma
hand rad



sukui-nage
lepelworp

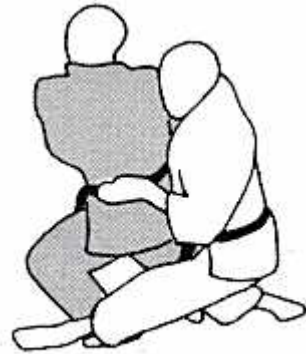


Sumi otoshi



Sutemi – waza / offerworpen (11 +)

tani-otoshi
in een dal laten neervallen



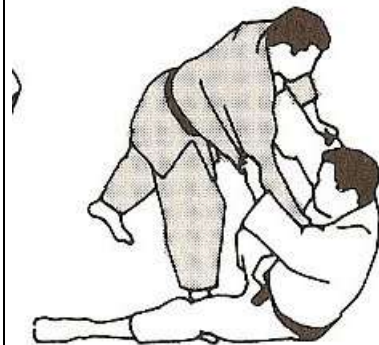
tomoe-nage
boogvormige worp





Sumi Gaeshi
gehoekte tegenworp



yoko-otoshi
hoek worp



<p>yoko-tomoe-nage zijwaartse boogvormige worp</p>		
<p>uki-waza</p>		

Hikomi techniek (11 +)		
1 techniek vanuit spelsituatie		
2 technieken vanuit spelsituatie		

Renraku – waza / combinatie van technieken					
tori laat twee verschillende technieken zien vanuit een spelsituatie					
Tori maakt combinatie werptechniek	1	2	3	4	4

Kaeshi – waza / overnametechnieken					
tori laat twee overname technieken zien vanuit een spelsituatie					
Tori maakt overname techniek	1	2	3	4	4

DEEL 3: ne – waza / grond technieken

Bij de uitvoering van grond (controle) technieken onderscheiden we de volgende fasering in het proces. De situatie ontstaat vanuit een techniek vanuit het tachi waza. Voor niveau 1 ligt het accent op de richting/positie, voor niveau 2 de verplaatsing. Bij niveau 3 kijken we specifiek naar de controle van het gehele proces.

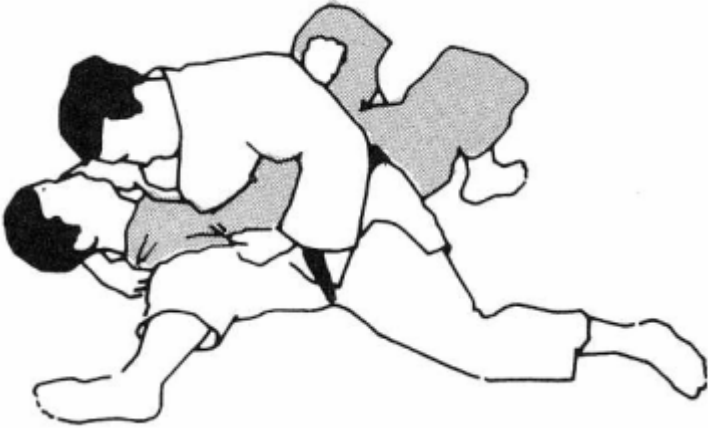
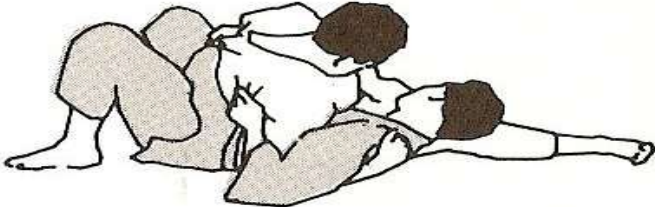
Gake	Tsugi ashi	Kuzushi	Tsukuri	
Techniek naar de grond	Verplaatsing rondom uke	Balans verstoring	Plaatsbepaling van tori t.o.v. uke	De controle techniek







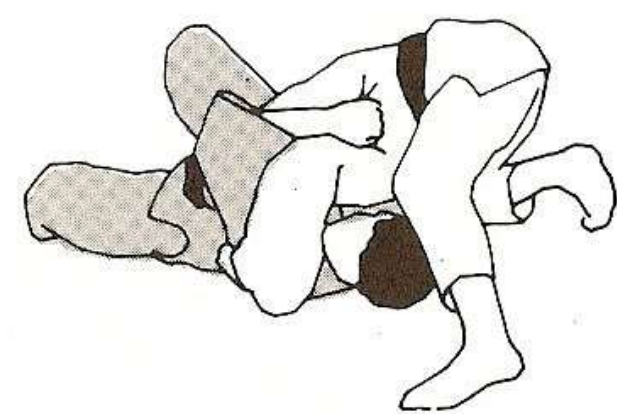

BEGINNERS		GEVORDERDEN		VAKKUNDIGEN	
NIVEAU 1		NIVEAU 2		NIVEAU 3	
<p>Accent ligt op de bewegingsrichting en eindpositie</p> <ul style="list-style-type: none"> • Leerling is in staat om de techniek in de juiste richting uit te voeren. • Leerling zorgt ervoor dat bij de controle van uke de juiste positie heeft • Leerling zorgt ervoor dat uke veilig de controle kan afbreken door afkloppen 		<p>Accent ligt op beweging</p> <ul style="list-style-type: none"> • Leerling is in staat om de techniek in een vloeiende (doorgaande) beweging uit te voeren. • Leerling is in staat om zich te verplaatsen ten opzichte van uke zodat hij de techniek uit kan voeren 		<p>Accent ligt op positie en controle.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Leerling is in staat om de beweging consistent en gecontroleerd uit te voeren. • Leerling laat zien zelf de positie t.o.v. uke in te kunnen nemen. • Leerling laat zien het juiste moment te kiezen voor de controle • Leerling laat zien de eindcontrole volledig te beheersen (geen ontsnapping van uke mogelijk). 	
<p>Toets op:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Is de techniek in de juiste richting uitgevoerd 2. Zorgt tori ervoor dat hij uke goed begeleid in de controle 		<p>Toets op:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Is de doorgaande beweging vloeiend (geen stopmoment) 2. Zie je tori verplaatsen in een logische richting voor de controle 		<p>Toets op:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Heeft tori de juiste positie t.o.v. uke om de controle goed te kunnen maken. 2. Zie je tori het gehele proces de controle over beweging van uke houden. 	




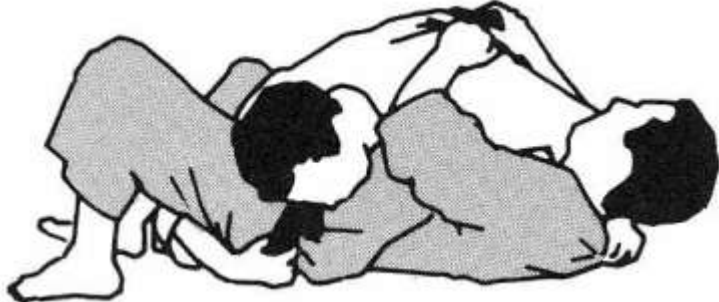

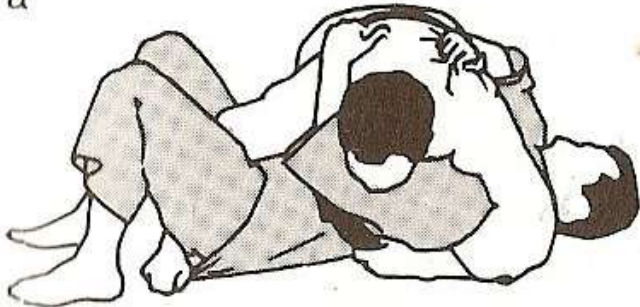



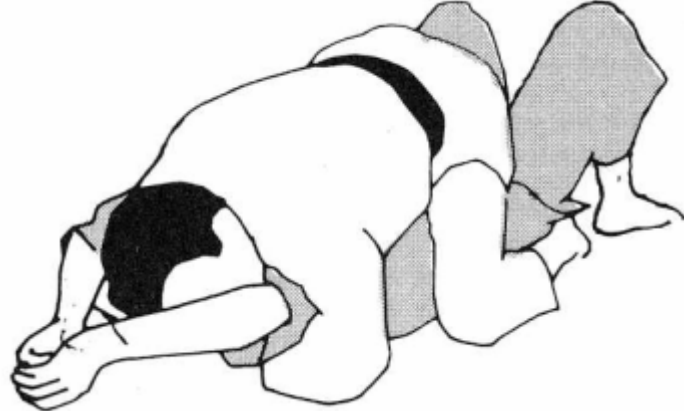

Gecontroleerde overgang van werptechniek naar houdgreep					
Tori maakt werptechniek en volgt met houdgreep	1	2	3	4	4
Tori maakt werptechnieken en volgt met armklem of wurging 11+	1	2	3	4	4

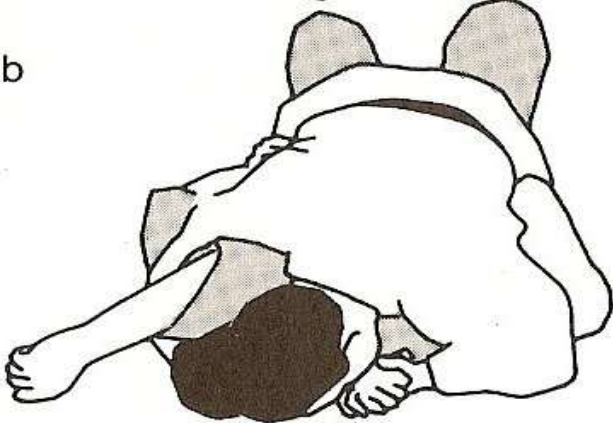
Katame – waza / controletechnieken houdgrepen

Voor de controle technieken houdgrepen werken we vanuit een viertal posities. Per positie dient een basis controle aangelegd te kunnen worden.

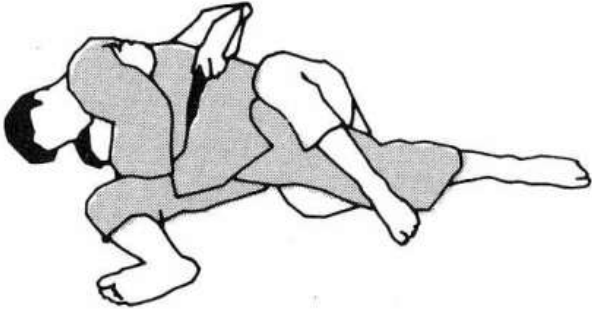
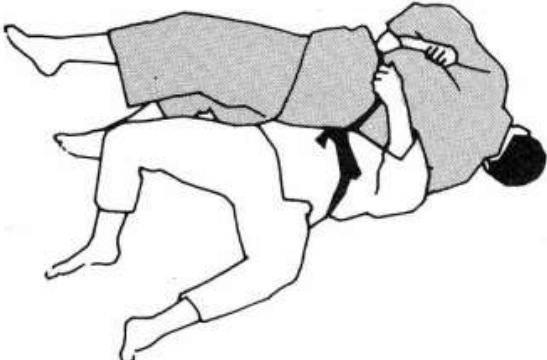
<p>Positie 1 Kesa gatame Controle op borst</p>		
<p>Kuzure kesa gatame</p>		

<p>Kata gatame Controle op schouder</p>		
<p>Makura kesa gatame</p>		
<p>Positie 2 Kami shiho gatame Controle bovenop vanaf hoofd</p>		
<p>Kuzure kami shiho gatame</p>		

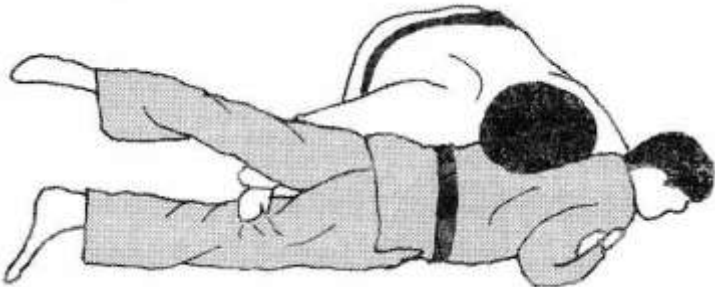
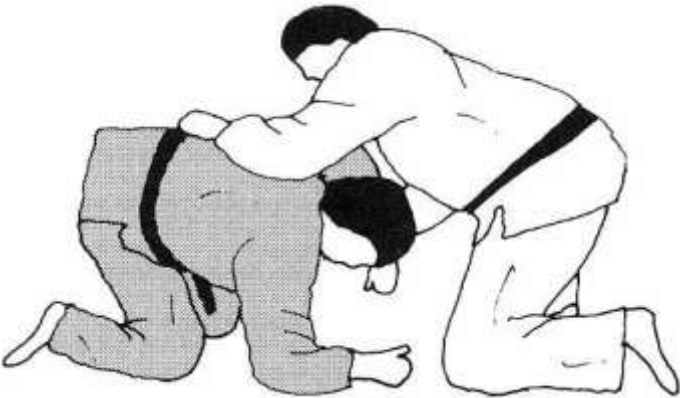
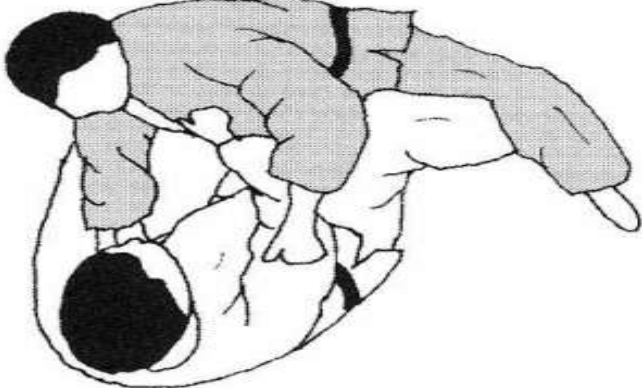
<p>Ushiro kesa gatame</p>		
<p>Kuzure kami shiho gatame</p>	<p>Variatie op bovengetoonde pakkingen</p>	
<p>Positie 3 Yoko shiho gatame Controle vanaf zijkant</p>		
<p>Kuzure yoko shiho gatame</p>	<p>a</p> 	
<p>Kuzure yoko shiho gatame</p>	<p>Variatie op bovengetoonde pakkingen</p>	
<p>Kuzure yoko shiho gatame</p>	<p>Variatie op bovengetoonde pakkingen</p>	
<p>Positie 4 Tate shiho gatame Controle bovenop vanaf middel</p>		


Kuzure tate shiho gatame	<p>b</p> 	
Kuzure tate shiho gatame	Variatie op bovengetoonde pakkingen	
Kuzure tate shiho gatame	Variatie op bovengetoonde pakkingen	

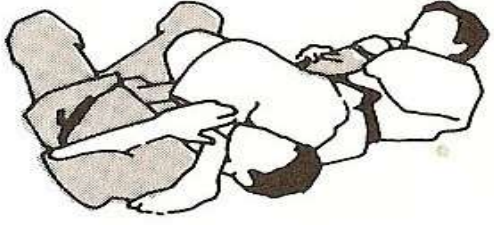

Per basispositie dient ook minimaal 1 bevrijding uit deze controle getoond te worden.

<p><u>Bevrijding vanuit positie 1</u></p> <p>Insluiten van been uke</p>		
<p>Uke draait naar tori toe en tilt tori over zich heen (brug maken)</p>		

Kanteltechniek

<p>Positie 1</p> <p>Uke ligt op buik</p>		
<p>2 technieken</p>		
<p>3 technieken</p>		
<p>4 technieken</p>		
<p>Positie 2</p> <p>Uke zit als bok</p>		
<p>Positie 3</p> <p>Tori op rug, uke tussen de benen</p>		

Passeertechniek	
tori zit tussen de benen van uke	
2 technieken	
3 technieken	
4 technieken	

Kansetsu – waza / controletechnieken armklemmen 11+	
juji-gatame gekruiste controle / gestrekte armklem	
ude-garami armverdraaiing / gebogen armklem	1 Ude-garami 

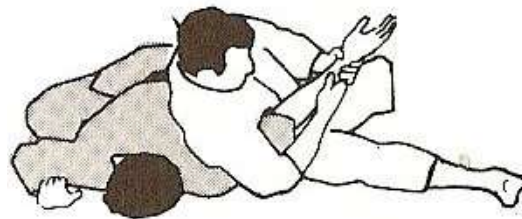
ude-gatame
arm controle / gestrekte arm



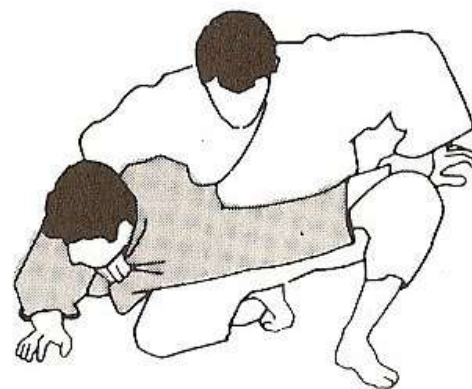
hiza-gatame
knie controle / gestrekte arm



waki-gatame
oksel controle / gestrekte arm

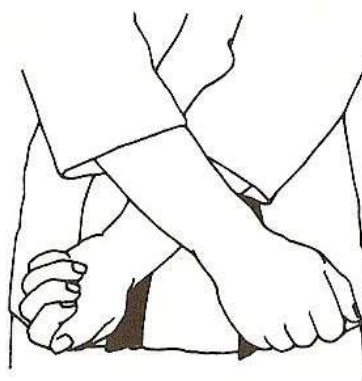


hara-gatame
buik controle / gestrekte arm



Shime – waza / controletechnieken wurgingen 11+

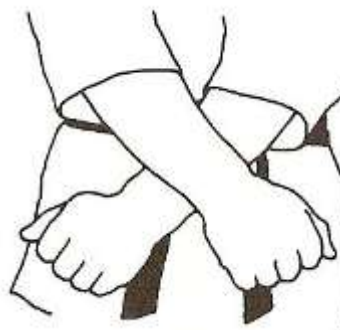
kata-juji-jime
eenzijdig gekruiste verwurging



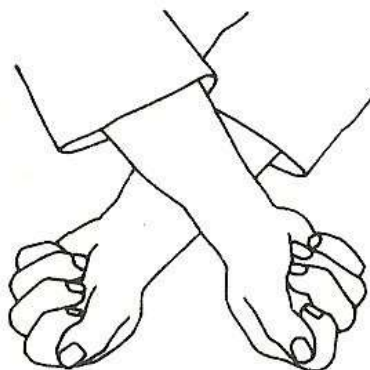
hadaka-jime
naakte verwurging



nami-juji-jime
gewone gekruiste verwurging



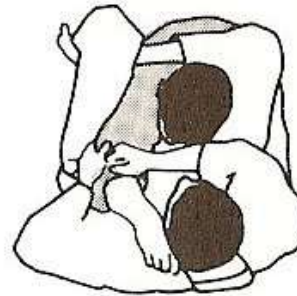
gyaku-juji-jime
omgekeerde gewone gekruiste
verwurging



okuri-eri-jime
beide revers verwurging



sankaku-jime
omstrengeling met been



Controle met omstrengeling of armklem 11+

Wurging	1	2	3	5	6
Armklem	1	2	3	5	6