

Examenboekje

Judoclub



VZW

Oefenprogramma Judo

Judoka:

Lidnummer:

Oktober 2012

Beste Judoka,




Dit boekje werd voor u samengesteld als leidraad bij de voorbereidingen van de vereiste judotesten voor het behalen van een hogere judograad.

Dit boekje is dus **geen leerboek judo** maar een overzicht van de te kennen leerstof.

De judotechnieken worden zoveel mogelijk met de Japanse benaming gebruikt. Om de betekenis beter te begrijpen werd zoveel mogelijk een Nederlandse vertaling bijgevoegd. Voor elke judotest is steeds de kennis van een korte Japanse woordenlijst vereist.

Judoka's die geen 14 jaar worden in lopend kalenderjaar:

De verschillende judograden worden telkens in 3 testen behaald:

	1 gekleurde streep
	2 gekleurde strepen
	gekleurde gordel

Bij het oefenprogramma van elke graad is een tabelletje gevoegd waarin de nummers van de oefeningen worden aangeduid die je bij elke nieuwe test moet kunnen uitvoeren. De meeste nummers mag je zelf invullen.

Judoka's vanaf 14 jaar (op dag van het examen):

De verschillende judograden worden steeds volledig in 1 test afgelegd. Hier wordt niet meer met streepjes gewerkt.


Om een judotest te kunnen afleggen moet je:


- de minimum vereiste leeftijd hebben om dat betreffende examen te mogen afleggen (zie rooster dat uithangt in de judozaal).
- het vereiste aantal judolessen gevolgd hebben en dit kunnen aantonen met aanwezigheidsstempels op je lidkaart (zie rooster dat uithangt in judozaal).
- **vooraf** inschrijven bij de trainers
- voldoende voorbereid zijn! Vandaar dat voor de deelname toestemming moet verkregen worden van het trainersteam onder leiding van de hoofdtrainer.

Veel succes!




Bestuur JC Zwijnaarde


<i>Voorzitter</i>	Antoine De Waele	
	A. Van Lokerenstraat 50, 9050 Ledeberg	
	09/231 09 30	
	antoine.de.waele@belgacom.net	

<i>Secretaris</i>	Patrik Claeys	
	Hazelaardreef 21, 9820 Merelbeke	
	09/231 62 84	
	patrik.claeys@skynet.be	








<i>Hoofdtrainer</i>	Marnix Van de Kauter	
	Frans Masereelstraat 10, 9040 Sint-Amandsberg	
	09/330 04 71	
	marnix.vandekauter@pandora.be	

<i>Bestuurslid</i>	Martin Minnebo	
	Hondelee 8, 9052 Zwijnaarde	
	09/221 93 97	
	martin.minnebo@skynet.be	

<i>Bestuurslid</i>	Daniël De Gelder	
	Snoekstraat 108, 9000 Gent	
	09/224 33 10	
	daniel.degelder@skynet.be	

<i>Bestuurslid</i>	Tom Coenye	
	Beekstraat 21A, 9030 Mariakerke	
	09/221 90 23	
	Tom.Coenye@UGent.be	

Trainers JC Zwijnaarde

5e DAN Trainer-A BLOSO	Marnix Van de Kauter (hoofdtrainer)	
	Frans Masereelstraat 10, 9040 Sint-Amandsberg	
	09/330 04 71	
	marnix.vandekauter@pandora.be	
5e DAN initiator BLOSO	Daniël De Gelder	
	Snoekstraat 108, 9000 Gent	
	09/224 33 10	
	daniel.degelder@skynet.be	
3e DAN Trainer-B BLOSO	Sofie Himbrechts	
	Begijnhoflaan 71, 9000 Gent Berlare	
	0477/29.95.09	
	himbrechts@skynet.be	
2e DAN initiator BLOSO	Karolien De Waele	
	Sint-Simonstraat 15, 9050 Gentbrugge	
	09/239 95 51	
	dieter.piscador@siemens.com	
2e DAN initiator BLOSO	Patrik Claeys	
	Hazelaardreef 21, 9820 Merelbeke	
	09/231 62 84	
	patrik.claeys@skynet.be	
2e DAN initiator BLOSO	Tom Coenye	
	Beekstraat 21A, 9030 Mariakerke	
	09/221 90 23	
	Tom.Coenye@UGent.be	
1e DAN assisteert de jeugdtrainingen	Martin Minnebo	
	Hondelee 8, 9052 Zwijnaarde	
	09/221 93 97	
	martin.minnebo@skynet.be	

overzicht programma
werptechnieken - controletechnieken

gele gordel

werptechnieken

KOSHI GURUMA
O SOTO GARI
UKI GOSHI
HIZA GURUMA
O UCHI GARI

controletechnieken

KESA-GATAME
KUZURE KESA-GATAME
YOKO-SHIHO-GATAME
KAMI-SHIHO-GATAME
TATE-SHIHO-GATAME

oranje gordel

werptechnieken

DE ASHI BARAI
SASAE TSURI KOMI ASHI
KO UCHI GARI
IPPON SEOI NAGE
SEOI NAGE (MOROTE)
O GOSHI

controletechnieken

USHIRO-KESA-GATAME
MAKURA-KESA-GATAME
KUZURE KAMI SHIHO-GATAME
KATA-GATAME

groene gordel

werptechnieken

KO SOTO GARI
HARAI GOSHI
TSURI KOMI GOSHI
TAI OTOSHI
KATA GURUMA

controletechnieken

JUJI-JIME
OKURI-ERI-JIME
HADAKA-JIME
KATAHA-JIME
UDE-GARAMI
UDE-HISHIGI-UDE-GATAME
UDE-HISHIGI-JUJI-GATAME
UDE-HISHIGI-HIZA-GATAME
UDE-HISHIGI-WAKI-GATAME

blauwe gordel

werptechnieken

KO SOTO GAKE
ASHI GURUMA
HANE GOSHI
OKURI ASHI BARAI
HARAI TSURI KOMI ASHI
UCHI MATA

controletechnieken

RYOTE-JIME
SANKAKU-JIME
SODE-GURUMA-JIME
TSUKKOMI-JIME
KATATE-JIME
UDE-HISHIGI-HARA-GATAME
UDE-HISHIGI-ASHI-GATAME
UDE-HISHIGI-SANKAKU-GATAME
UDE-HISHIGI-TE-GATAME

bruine gordel

werptechnieken

TOMOE NAGE
SUKUI NAGE
TANI OTOSHI
TSURI GOSHI

Oefenprogramma gele gordel - 5e. KYU

- Indien geen 14 jaar op dag van examen: 3 testen (1 gele streep - 2 gele strepen - gele gordel)
- De trainer bepaalt zelf de leeftijd voor het examen
- Voldoende aantal aanwezigheden op de trainingen (lijst beschikbaar in de dojo)
- Vooraf inschrijven bij de trainers en voldoende voorbereid zijn

Basiskennis:

UKEMI'S : valoefeningen

☩ zempo kaiten	voorwaartse rol (uit stand)
- migi zempo kaiten	rechts voorwaartse rol
- hidari zempo kaiten	links voorwaartse rol
☩ ushiro ukemi	achterwaartse val (uit stand)
☩ yoko ukemi	zijwaartse val (uit stand)
- migi yoko ukemi	rechts zijwaartse val
- hidari yoko ukemi	links zijwaartse val

Technische vakken:

A Basisvaardigheden

Te kennen bij elke test

1	☩ kledij	juist dragen van de judogi gordel goed knopen geknield
	☩ groeten	rechtstaand bij betreden en verlaten tatami
	☩ kumi kata	Juist vastgrijpen van partner (rechts en links)

2 Toon vijf verschillende rusthoudingen op de judomat

3 Toon verschillende evenwichtsverstoringen

- rechtstaand (met partner) in 8 verschillende richtingen
- geknield (met partner) in 7 verschillende richtingen

Oefenprogramma gele gordel - 5°. KYU

NAGE WAZA: werptechnieken

B	<u>Nage Waza</u> : worpen	Voor strepen = 2 technieken/streep
1	☩ koshi guruma	heuprad
2	☩ o soto gari	grote buitenwaartse maaibeweging
3	☩ uki goshi	vlottende heupworp
4	☩ hiza guruma	knierad
5	☩ o uchi gari	grote binnenwaartse maaibeweging
6	☩ eenvoudige schakelbewegingen	van worp naar worp (1) en van worp naar houdgreep (1)

KATAME WAZA: controletechnieken

C **Katame Waza**: algemene vaardigheden: Aanval en verdediging
Werken met strepen = 1 techniek/streep

- 1 - drie verdedigingshoudingen als men op de grond ligt
- 2 - uke op 4 punten : 2 manieren van aanvallen
- 3 - uke in buiklig : 2 manieren van aanvallen

Aandachtspunten: veiligheid voor uke (opgeven - tori laat los)

D **Katame Waza**: houdgrepen Voor strepen = 2 technieken/streep

1	☩ kesa-gatame	Basishoudgreep (tori start steeds in halve kniestand) + 1 toepassingsvorm + 1 bevrijding
2	☩ kuzure kesa-gatame	
3	☩ yoko-shiho-gatame	
4	☩ kami-shiho-gatame	
5	☩ tate-shiho-gatame	

Oefenprogramma gele gordel - 5^e. KYU

WOORDENSCHAT

E Woordenschat

voor één gele streep

migi	rechts
hidari	links
hajime	begin
matte	wacht, onderbreek
soremade	einde les/einde wedstrijd
tori	hij die uitvoert
uke	hij die ondergaat
judogi	judopak

voor twee gele strepen

obi	gordel
judoka	hij die judo beoefent
Tatami	judomat
Dojo	oefenzaal
O	groot
Ko	klein
Soto	buitenwaarts
Uchi	binnenwaarts

voor gele gordel

Gari	maaien
Guruma	rad, wiel
Goshi	heup
Hiza	knie
Hon	basis, fundamenteel
Kuzure	variante
Kyu	groep
Nage	werpen
rei	groet

Testen gele gordel		Af te leggen testen				
Datum	graad	A	B	C	D	E
	1 streep	alles				
	2 strepen					
	GEEL	alles				

Oefenprogramma oranje gordel - 4e. KYU

- Indien geen 14 jaar op dag van examen : 3 testen (1 oranje streep - 2 oranje strepen - oranje gordel)
- leeftijd voor het behalen van de oranje gordel: minimum 9 jaar worden in het lopende kalenderjaar en volgens goedkeuring van de trainer
- Voldoende aantal aanwezigheden op de trainingen (lijst beschikbaar in de dojo)
- Vooraf inschrijven bij de trainers en voldoende voorbereid zijn
- Oefenprogramma van alle vorige judograden **nog kennen**

Basiskennis:

UKEMI'S : valoefeningen

- alle valoefeningen in verplaatsing, met hindernis

Technische vakken:

A	<u>Basisvaardigheden</u>	Te kennen bij elke test	
1	<u>Toon de verschillende houdingen op de judomat</u>		
	basishoudingen		
	☩	shizen hon tai	natuurlijke basishouding
	☩	migi shizen tai	rechterbasishouding
	☩	hidari shizen tai	linkerbasishouding
	verdedigingshoudingen		
	☩	jigo tai	natuurlijke verdedigingshouding
	☩	migi jigo tai	rechterverdedigingshouding
	☩	hidari jigo tai	linkerverdedigingshouding
	<u>Verplaatsing over de judomat - toon in alle richtingen die mogelijk zijn:</u>		
2	☩	ayumi ashi	normale verplaatsing
	☩	tsugi ashi	de ene voet volgt de andere op
	☩	tai sabaki	draaiende beweging van het lichaam
	☩	suri ashi	combinatie van alle verplaatsingen

Oefenprogramma oranje gordel - 4e. KYU

NAGE WAZA: werptechnieken

B Nage Waza: de worpen

Werken met strepen = 2 technieken/streep

1	☯ de-ashi-harai	vegen van de vooruitkomende voet
2	☯ sasae tsuri komi ashi	blokken van de vooruitkomende voet
3	☯ ko uchi gari	kleine binnenwaartse maaiworp
4	☯ ippon seoi nage	één punt over de rug werpen
5	☯ seoi nage	met beide handen over rug werpen
6	☯ o goshi	grote heupworp

KATAME WAZA: controletechnieken

C Katame Waza: houdgrepen

Voor strepen = 2 technieken/streep

1	☯ kata-gatame	Basishoudgreep (tori start steeds in halve kniestand) + 1 toepassingsvorm + 1 bevrijding
2	☯ ushiro-kesa-gatame	
3	☯ makura-kesa-gatame	
4	☯ kuzure kami shiho-gatame	
5	- 2 toepassingsvormen en 2 bevrijdingen uit houdgrepen (uit gele groep)	
6	- 2 schakeling van houdgreep naar houdgreep (uit gele groep)	

D Katame waza: aanval en verdediging

Voor strepen = 1 techniek/streep

1	- uke op de rug - tori geknield tussen benen van uke	2 manieren van aanval
2	- uke op de rug - tori staat recht aan tori's voeten	2 manieren van aanval
3	- tori op 4 punten	2 manieren van verdediging

Oefenprogramma oranje gordel - 4e. KYU

WOORDENSCHAT

E woordenschat

voor één oranje streep

yoko	zijde
kesa	flank
nage	werpen
barai	vegen
tsuri komi	trekken en oplichten
waza	techniek
osae komi waza	houdgreeptechniek
katame waza	controletechniek

voor twee oranje strepen

ashi	voet
seoi	rug, schouder
te	hand
tai	lichaam
Kata	schouder
ashi	voet
ushiro	achterwaarts
shiho	vier punten

voor oranje gordel

kami	hoog boven, bovenlichaam
tate	recht overeen in de lengte, vertikaal
makura	(hoofd) kussen
tachi	rechtstaand
ne	grond
morote	met beide handen
judo	zachte weg
kwai	club

Testen oranje gordel		Af te leggen testen				
Datum	graad	A	B	C	D	E
	1 streep	alles				
	2 strepen					
	ORANJE	alles				

Oefenprogramma groene gordel - 3e. KYU

- leeftijd voor het behalen van de groene gordel: minimum 11 jaar worden in het lopende kalenderjaar en volgens goedkeuring van de trainer
- Indien geen 14 jaar op dag van examen : 3 testen (1 groene streep - 2 groene strepen - groene gordel)
- Indien geen 14 jaar op dag van examen : geen verwurgingen en klemmen op het examen !
- Voldoende aantal aanwezigheden op de trainingen (lijst beschikbaar in de dojo)
- Vooraf inschrijven bij de trainers en voldoende voorbereid zijn
- Oefenprogramma van alle vorige judograden nog kennen

Basiskennis:

- verschillende trainingsvormen

(vanaf 15 jaar - leg verschillen uit en toon voor met een voorbeeld) :
tandoku-renshu / uchi-komi / randori

- ukemi's : alle val oefeningen in verplaatsing, **over hindernis**

- mae ukemi : voorwaartse val

Technische vakken: nummers uit te voeren zoals opgegeven in het rooster achteraan

NAGE WAZA: werptechnieken

A Nage Waza: algemene kennis
Demonstreer een worp en toon duidelijk aan dat een judoworp bestaat uit :

Te kennen bij elke test

- | | |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> - shisei - kumi kata - tsukuri - kuzushi - kake | <ul style="list-style-type: none"> lichaamshouding vastgrijpen van de partner voorbereiding en verplaatsing evenwichtsverbreking worp |
|---|--|

B Nage Waza: worpen

Werken met strepen = 2 technieken/streep

1	☺	ko soto gari	kleine buitenwaartse maaiworp
2	☺	harai goshi	vegende heupworp
3	☺	tsuri komi goshi	heupworp al trekkend en oplichtend
4	☺	tai otoshi	lichaamsworp
5	☺	kata guruma	schouderrad

C Nage Waza: schakelen en overnemen

Werken met strepen = 2 technieken/streep

1	- toon 1 schakeling op beenvegen of maaiworpen
2	- toon 1 schakeling op heupworpen
3	- toon 1 schakeling op schouderworpen
4	- toon 1 overname op beenvegen of maaiworpen
5	- toon 1 overname op heupworpen
6	- toon 1 overname op schouderworpen

Oefenprogramma groene gordel - 3e. KYU

D Nage No Kata: Te Waza: met begin- en eindceremonie

1	1 groene streep	uki otoshi
2	2 groene strepen	uki otoshi ippon seoi nage
3	groene gordel	uki otoshi ippon seoi nage kata guruma

KATAME WAZA: controletechnieken

E Katame Waza: houdgrepen

Voor strepen = 1 techniek/streep

1	- 2 toepassingsvormen en 2 bevrijdingen uit houdgrepen (uit oranje groep)
2	- 2 schakelingen van houdgreep naar houdgreep (uit oranje groep)

F Katame Waza: verwurgingen

Enkel te kennen indien 14 jaar in lopend kalenderjaar (dus zonder strepen)

1	☞ nami juji-jime	basis + 1 variante + 1 toepassingsvorm
2	☞ gyaku juji-jime	basis + 1 variante + 1 toepassingsvorm
3	☞ kata juji-jime	basis + 1 variante + 1 toepassingsvorm
4	☞ okuri eri-jime	basis + 1 variante + 1 toepassingsvorm
5	☞ hadaka-jime	basis + 1 variante + 1 toepassingsvorm
6	☞ kataha-jime	basis + 1 variante + 1 toepassingsvorm

G Katame Waza: klemmen

Enkel te kennen indien 14 jaar in lopend kalenderjaar (dus zonder strepen)

1	☞ ude-garami (arm oprollen)	basis + 1 variante + 1 toepassingsvorm
2	☞ ude-hishigi-ude-gatame	basis + 1 variante + 1 toepassingsvorm
3	☞ ude-hishigi-juji-gatame	basis + 1 variante + 1 toepassingsvorm
4	☞ ude-hishigi-hiza-gatame	basis + 1 variante + 1 toepassingsvorm
5	☞ ude-hishigi-waki-gatame	basis + 1 variante + 1 toepassingsvorm

H Katame Waza: vaardigheden

Werken met strepen = 1 techniek/streep

1	- tori op rug, uke valt rechtstaand aan (aan de voeten) 2 manieren van verdedigen
2	- tori op rug, uke valt aan, geknield tussen de benen 2 manieren van verdedigen
3	- tori werpt uke en vervolgt met a) houdgreep b) klem c) verwurging

Oefenprogramma groene gordel - 3e. KYU

I Theorie: wedstrijdreglement , te kennen bij test voor groene gordel (geen streep)

WEDSTRIJDREGLEMENT

Uitdrukkingen gebruikt in een judowedstrijd:

ken ook de gebaren van de scheidsrechter !

hajime	begin
matte	Stop, wacht
osae komi	houdgreep
sono mama	beweeg niet
yoshi	doorgaan
toketa	houdgreep verbroken
sore made	wedstrijd afgelopen

resultaten in een wedstrijd:

<u>te behalen voordelen</u>	<u>waardering</u>	<u>waarde (score):</u>
koka	bijna yuko	3/10
yuko	bijna waza-ari	5/10
waza-ari	bijna ippon	7/10
ippon	vol punt (overwinning)	10/10
waza-ari awasete ippon	2 x waza-ari = 1 punt	10/10

<u>bestraffingen</u>	<u>gevolg (score)</u>
1 ^e maal bestraft	Koka voor tegenpartij
2 ^e maal bestraft	Yuko voor tegenpartij
3 ^e maal bestraft	Waza-ari voor tegenpartij
4 ^e maal bestraft	Tegenpartij wordt winnaar
hanso kumake (onmiddellijke uitsluiting)	Tegenpartij wordt winnaar

Testen groene gordel	Af te leggen testen
----------------------	---------------------

Datum	graad	A	B	C	D	E	F	G	H	I
	1 streep	alles					-	-	-	-
	2 strepen						-	-	-	-

	GROEN	alles
--	-------	-------

Oefenprogramma blauwe gordel - 2e. KYU

- leeftijd voor het behalen van de blauwe gordel: minimum 13 jaar worden in het lopende kalenderjaar en volgens goedkeuring van de trainer
- Indien geen 14 jaar op dag van examen : 3 testen (1 blauwe streep - 2 blauwe strepen - blauwe gordel)
- Indien geen 14 jaar op dag van examen : geen verwurgingen en klemmen op het examen !
- Voldoende aantal aanwezigheden op de trainingen (lijst beschikbaar in de dojo)
- Vooraf inschrijven bij de trainers en voldoende voorbereid zijn
- Oefenprogramma van alle vorige judograden nog kennen

Basiskennis:

- verschillende trainingsvormen (vanaf 15 jaar - leg verschillen uit en toon voor met een voorbeeld) :

yaku-soku-geiko / sotai-renshu / kakari-geiko

- ukemi's : alle valoefeningen uit vorige judotesten

Technische vakken:

NAGE WAZA: werptechnieken

A Nage Waza: schakelen en overnemen Werken met strepen = 2 technieken/streep

1	- toon 2 schakelingen op beenvegen of maaiworpen
2	- toon 2 schakelingen op heupworpen
3	- toon 2 schakelingen op schouderworpen
4	- toon 2 overnames op beenvegen of maaiworpen
5	- toon 2 overnames op heupworpen
6	- toon 2 overnames op schouderworpen

B Nage Waza: worpen Werken met strepen = 2 technieken/streep

1	☞ ko soto gake	kleine buitenwaartse haakworp
2	☞ ashi guruma	beenrad, wiel rond het been
3	☞ hane goshi	vleugelheupworp
4	☞ okuri ashi barai	vegen van beide voeten
5	☞ harai tsuru komi ashi	trekkende en liftende beenveeg
6	☞ uchi mata	binnendijworp

Oefenprogramma blauwe gordel - 2e. KYU

C	<u>Nage No Kata: Te Waza + Koshi Waza</u>	Werken met strepen = 1 techniek/streep
1	1 blauwe streep	koshi waza (1 ^e reeks) uki goshi
2	2 blauwe strepen	koshi waza (1 ^e reeks) uki goshi harai goshi
3	blauwe gordel	koshi waza (1 ^e reeks) uki goshi harai goshi tsuri komi goshi

KATAME WAZA

Oefenprogramma blauwe gordel - 2e. KYU

D	<u>Katame Waza: verwurgingen</u>	Werken met strepen = 2 technieken/streep
1	☞ ryote-jime	basis + 1 variante
2	☞ sankaku-jime	basis + 1 variante
3	☞ sode-guruma-jime	basis + 1 variante
4	☞ tsukkomi-jime	basis + 1 variante
5	☞ katate-jime	basis + 1 variante

E	<u>Katame Waza: klemmen</u>	Werken met strepen = 2 technieken/streep
1	☞ ude-hishigi-te-gatami	basis + 1 variante
2	☞ ude-hishigi-hara-gatame	basis + 1 variante
3	☞ ude-hishigi-ashi-gatame	basis + 1 variante
4	☞ ude-hishigi-sankaku-gatame	basis + 1 variante

F **Katame Waza - Tachi Waza: aanval en verdediging**

1	- uke op rug - tori staat recht 3 vormen van aanval door tori
2	- uke op rug - tori tussen de benen geknield 3 vormen van aanval door tori
3	- uke op 4 punten 3 vormen van aanval door tori

Oefenprogramma blauwe gordel - 2e. KYU

Testen blauwe gordel		Af te leggen testen					
Datum	graad	A	B	C	D	E	F
	1 streep						
	2 strepen						
	BLAUW	alles					

Oefenprogramma bruine gordel - 1e. KYU

- leeftijd voor het behalen van de bruine gordel: minimum 15 jaar worden in het lopende kalenderjaar en volgens goedkeuring van de trainer
- Indien geen 15 jaar op dag van examen : 3 testen (1 bruine streep - 2 bruine strepen - bruine gordel)
- Voldoende aantal aanwezigheden op de trainingen (lijst beschikbaar in de dojo)
- Vooraf inschrijven bij de trainers en voldoende voorbereid zijn
- Oefenprogramma van alle vorige judograden **nog kennen**

Basiskennis:

- yaku soku geiko tachi waza + ne waza (1 minuut)
- ukemi's : alle val oefeningen in verplaatsing, **met hindernis**
mae ukemi : voorwaartse val

Techniek:

NAGE WAZA: werptechnieken

A Nage Waza: worpen

Werken met strepen = 2 technieken/streep

1	☯ tomoe nage	cirkelworp
2	☯ sukui nage	schepworp
3	☯ tani otoshi	val in de vallei
4	☯ tsuri goshi	heffende heupworp

B Nage Waza: volgende 17 worpen uit de 3 eerste groepen van de Gokyo moeten in tenminste 2 verschillende verplaatsingen kunnen uitgevoerd worden:

Werken met strepen = 1 nummer/streep

1	groep 1 van Gokyo: De-Ashi-Harai / Hiza-Guruma / Sasae-Tsuri-Komi-Ashi / Uki-Goshi / O-Soto-Gari / O-Goshi / O-Uchi_gari / Ippon-Seoi-Nage / Seoi-Nage
2	groep 2 van Gokyo: Ko-Soto-Gari / Ko-Uchi-Gari / Koshi-Guruma / Tsuri-Komi-Goshi / Okuri-Ashi-Barai / Tai-Otoshi / Harai-Goshi / Uchi-Mata
3	groep 3 van Gokyo: Ko-Soto-Gake / Ashi-Guruma / Hane-Goshi / Harai-Tsuri-Komi-Ashi / Tomoe-Nage / Kata-Guruma / Yoko-Otoshi / Tsuri-Goshi

Gebruik zoveel mogelijk volgende 5 verplaatsingen (indien relevant) :

voorwaarts, achterwaarts, zijwaarts links, zijwaarts rechts, cirkel

C Nage No kata: te waza + koshi waza + ashi waza

☯ te waza (1 ^e reeks)	okuri ashi barai sasae tsuri komi ashi uchi mata
☯ koshi waza (2 ^e reeks)	
☯ ashi waza (3 ^e reeks)	

Oefenprogramma bruine gordel - 1e. KYU

KATAME WAZA: controletechnieken

- D **Osae Kumi Waza:** houdgrepen
alle houdgrepen: telkens basis + 3 variantes of toepassingsvormen (naar eigen keuze)
- E **Shime Waza:** verwurgingen
alle wurgingen: telkens basis + 3 variantes of toepassingsvormen (naar eigen keuze)
- F **Kansetsu Waza:** klemmen
alle klemmen: telkens basis + 3 variantes of toepassingsvormen (naar eigen keuze)

Testen bruine gordel		Af te leggen testen					
Datum	graad	A	B	C	D	E	F
	1 streep						
	2 strepen						
	BRUIN	alles					

Nu ben je klaar om je voor te bereiden op het examen zwarte gordel.
Veel succes !!

