

Nage-Waza (Werp-technieken)

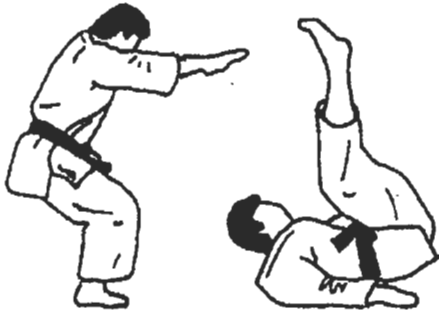
Versie 3 aug. 2001		4e Kyu Oranje	3e Kyu Groen	2e Kyu Blauw	1e Kyu Bruin	
Tachi-Waza (Staan-technieken)	Ashi-Waza (Beentechnieken)	*De-Ashi-Barai *O-Soto-Gari *O-Uchi-Gari	*Hiza-Guruma *Ko-Soto-Gake	*Ko-Uchi-Gari *Okuri-Ashi-Barai	*O-Uchi-Barai *Ko-Uchi-Barai	*Sasae-Tsuri- komi-Ashi
	Koshi-Waza (Heuptechnieken)	*O-Goshi *Koshi-Guruma	*Tsurikomi-Goshi	*Harai-Goshi *Hane-Goshi	*Uchi-Mata	*Uki-Goshi
	Te-Waza (Handtechnieken)	*Ippon-Seoi-Nage	*Tai-Otoshi *Morote-Seoi- Nage *Eri-Seoi-Nage	*Kata-Guruma *Uki-Otoshi	*Sukui-Nage *Te-Guruma	
Sutemi-Waza (Opofferings-technieken)	Ma-Sutemi-Waza Rechte Offertechnieken			*Sumi-Gaeshi	*Tomoe-Nage	
	Yoko-Sutemi-Waza Zijwaartse Offertechnieken		*Tani-Otoshi		*Yoko-Tomoe-Nage	
Renraku-Waza Combinatie technieken	1Worp > Houdgreep 2Trek, duw > O-Uchi-Gari	3Worp > Klem/ Verwuring 4De-Ashi-Barai > O-Soto-Gari	5Ko-Uchi-Gari > Ippon-Seoi-Nage	6Ippon-Seoi-Nage > Ko-Uchi-Maki- komi	7Harai-Goshi > Harai-makikomi	
Gaeshi-Waza Overname technieken		1Ippon-Seoi-Nage > Tani-Otoshi	2O-Uchi-Gari > Ippon-Seoi-Nage	3Hiza-Guruma > O-Uchi-Gari	4Uchi-Mata > Te-Guruma	
Hikomi-Waza			1Hikomi-Gaeshi 2Hikomi-achter waarts vanuit O-Uchi-Gari	3Hikomi-Kata- Juji-Jime	4Hikomi-Sutemi 5Hikomi-Tomoe- Nage	
Kata				1e Serie Nage-no-kata	2e Serie Nage-no-kata	

Katame-Waza (Controle-technieken)

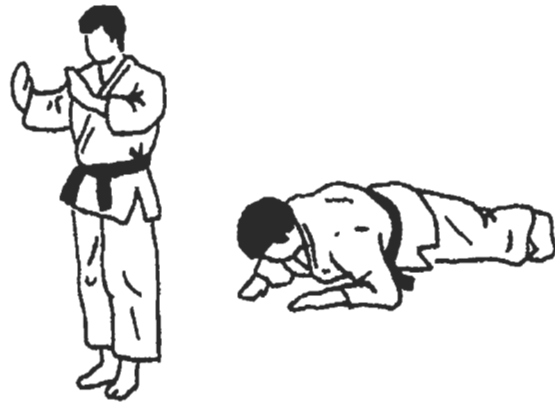
Versie 3 aug. 2001		4e Kyu Oranje	3e Kyu Groen	2e Kyu Blauw	1e Kyu Bruin	
Katame-Waza (Controle-technieken)	Osae-Waza (Houdgrepen)	*Kesa-Gatame *Kami-Shiho-Gatame *Yoko-Shiho-Gatame *Tate-Shiho-Gatame	*Kuzure-Gesa-Gatame *Bevrijding Kesa-Gatame *Combineren	*Kuzure-Kami-Shiho-Gatame *Bevrijding Kami-Shiho-Gatame *Combineren	*Kuzure-Yoko-Shiho-Gatame *Bevrijding Yoko-Shiho-Gatame *Kami-Sankaku-Gatame *Combineren	*Kuzure Tate-Shiho-Gatame *Bevrijding Tate-Shiho-Gatame *Tate-Sankaku-Gatame *Combineren
	Shime-Waza (Verwurginen)		*Juji-Jime (Nami, Gyaku en Kata)	*Hadaka-Jime *Okuri-Eri-Jime *Kata-Ha-Jime	*Kata-Te-Jime *Sankaku-Jime	*Morote-Jime *Tsukomi-Jime
	Kansetsu-Waza (Armklemmen)		*Juji-Gatame *Ude-Garami	*Ude-Gatame *Hiza-Gatame	*Waki-Gatame	
Keer- en Kanteltechnieken		Uke Bok 1Yoko-Shiho-Gatame 2Mune-Gatame Uke Rug 1Kesa-Gatame Tori Rug 1Kesa-Gatame Tori Bok 1Yoko-Shiho-Gatame Uke Buik 1Yoko-Shiho-Gatame	Uke Bok 3Kuzure-Kesa-Gatame Uke Rug 2Yoko-Shiho-Gatame Tori Rug 2Tate-Shiho-Gatame 3Mune-Gatame Tori Bok 2Kata-Gatame Uke Buik 2Yoko-Shiho-Gatame	Uke Bok 4Juji-Gatame 5Kata-Juji-Jime Uke Rug 3Kuzure-Yoko-Shiho-Gatame 4Kata-Juji-Jime Tori Rug 4Juji-Gatame 5Hiza-Gatame Tori Bok 3Yoko-Shiho-Gatame	Uke Bok 6Sankaku-Waza Uke Rug 5Morote-Jime Tori Rug 6Juji-Gatame 7Kata-Juji-Jime Tori Bok 4Yoko-Shiho-Gatame 5Waki-Gatame	Uke Bok 7Sankaku-Waza 8Kata-Ha-Jime Uke Rug 6Sankaku-Waza Tori Rug 8Kata-Ha-Jime 9Sankaku-Waza Tori Bok 6Gyaku-Waki-Gatame
			1Controle v.h. bovenlichaam 1Voetbevrijding	2Controle v.h. bovenlichaam 2Voetbevrijding	1Armbevrijding Polshaakje 2Armbevrijding Adams	3Combinatie armbevrijding/ Kuzure-Tate-Shiho-Gatame > Juji-Gatame

Examen eisen Witte band 6e kyu judo

UKEMI-WAZA (Valtechnieken)



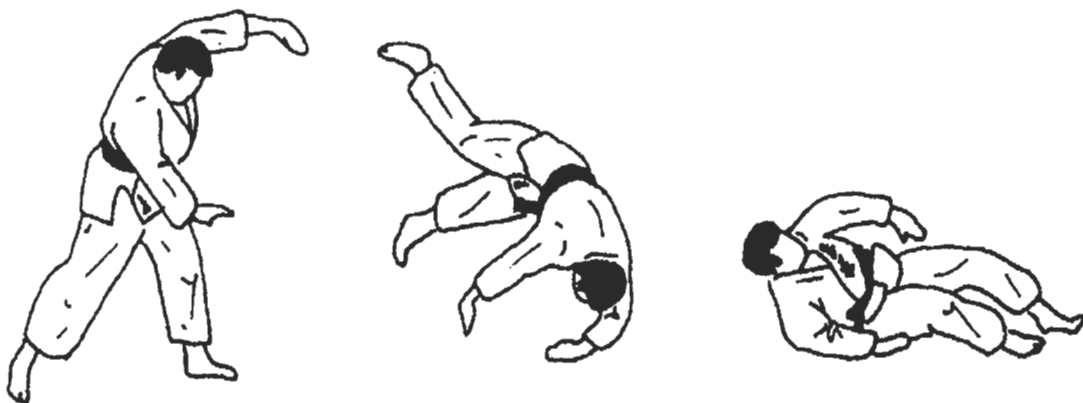
Ushiro-Ukemi (Achterwaartse val)



Mae-Ukemi (Voorwaartse val)



Yoko-Ukemi (Zijwaartse val rechts en links)



Mae-Ukemi (Voorwaartse rol rechts en links)

Examen eisen Gele band 5e kyu judo

NAGE-WAZA (Werp-technieken)

In beweging migi (rechts) en hidari (links) uitvoeren:



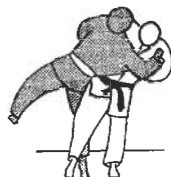
1e Beenworp
O-soto-gari
Grote beenmaai van buiten
O zo daar gaat ie



11e Heupworp
O-goshi
Grote heupworp



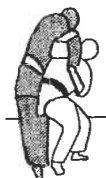
2e Beenworp
De-ashi-barai
Voorste voet wegvegen
Stoffer en blik



5e Beenworp
O-uchi-gari
Grote beenmaai van binnen
O-oei-daar-gaat-ie



2e Heupworp
Koshi-guruma
Heup wiel
Nek heupworp



1e Schouderworp
Ippon-seoi-nage
Eénarmige rugworp
Spierbalworp

RENRAKU-WAZA 1 (Combinatie-technieken)



O-soto-gari > Kesa-gatame
Werp-technieken moeten op de grond direct overgaan in houdgrepen of kantel-technieken met houdgrepen.

RENRAKU-WAZA 2 (Combinatie-technieken)



Trek, duw > O-uchi-gari
Trek Uke naar voren om hem uit te lokken. Uke verdedigt zich door naar achteren te hangen. Plaats je rechtervoet achter Uke's linkerbeen en duw Uke in de richting van het linkerbeen. Werp Uke met O-uchi-gari.

KATAME-WAZA (Controle-technieken)

Aanvangen vanuit een werptechniek.



3e Houdgreep
Kami-shiho-gatame
Van boven 4 punts controle
Donkere kamer



8e Houdgreep
Tate-shiho-gatame
Verticaal 4 punts controle
Motorhoudgreep

1e Houdgreep
Kesa-gatame
Revers controle
Reuzehoudgreep



6e Houdgreep
Yoko-shiho-gatame
Vanaf de zijkant 4 punts controle
Babyhoudgreep



KEER- EN KANTELTECHNIEKEN

Uke Bok 1

Buldozer > Babyhoudgreep

Je zit aan de zijkant en pakt met je linkerarm tussen Uke's armen door bij de elleboog. Doe hetzelfde bij de benen. Trek nu tegelijkertijd aan je armen en duw met je schouders. Uke zal hierdoor op zijn rug draaien. Controleer met de Yoko-shiho-gatame.



Uke Bok 2



Koning aan het hoofd van de tafel > Borsthoudgreep

Je zit aan de voorkant en trekt Uke voorwaarts met je linkerhand aan de obi. Met je rechterarm haak je onder Uke's linkerarm door en tilt deze omhoog. Verplaats je naar de linkerszijde van Uke en keer Uke om door met je benen te duwen en je haakarm in de elleboogholte omhoog te tillen. Controleer met Mune-gatame.

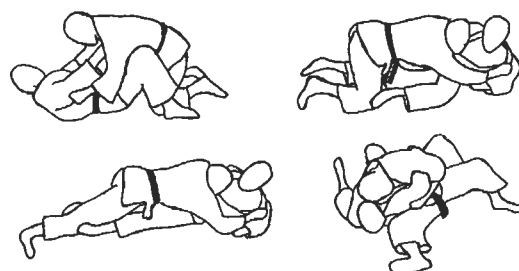
Uke Rug 1

Ontsnappen uit de gevangenis > Reuzehoudgreep

Je zit tussen de knieën van Uke. Maak Tai-sabaki naar links en plaats je rechterknie gekruist over Uke's rechterbovenbeen op de tatami (mat). Passeer nu eerst met je linkerbeen en daarna pas met je rechterbeen. Controleer met Kesa-gatame.



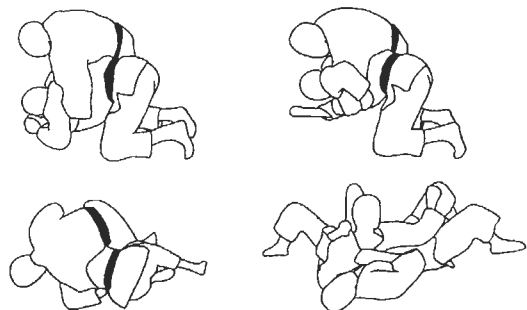
Tori Rug 1



Tori Bok 1

Afknijpertje > Babyhoudgreep

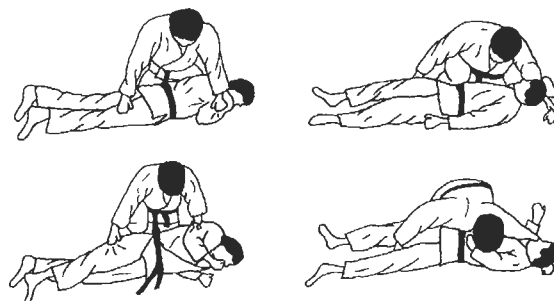
Je zit bok en Uke zit aan de rechterkant en grijp je met zijn linkerarm onder de oksel bij je linkerrevers. Omklem Uke's linkerarm met je linkerelleboog en rol naar links en trek Uke mee. Uke rolt nu over je heen. Ga op je knieën zitten maar blijf de arm klemmen en controleer met Yoko-shiho-gatame.



Kniestoot > Reuzehoudgreep

Je ligt nu op je rug en Uke zit tussen je knieën. Maak Ebi naar links en kom op je linkerszij. Plaats je linkervoet over de grond tegen Uke's rechterknie. Trek met je linkerhand aan Uke's rechterarm en duw de knie weg. Uke valt nu naar rechts en controleer met Kesa-gatame.

Uke Buik 1



Sterke Derk > Babyhoudgreep

Uke ligt op z'n buik en jij zit aan de linkerszijde. Pak met je rechterhand de verste broekspijp bij de knie en pak met je linkerhand de rechterbovenarm. Je rechterknie is op. Stap iets naar achteren en trek Uke om. Plaats je rechterknie op Uke's heup, zodat hij niet terug kan rollen. Controleer met Yoko-shiho-gatame.

YAKU-SOKU-GEIKO

Alle bovenstaande technieken, zowel in nage-waza als in katame-waza, in beweging uitvoeren.

Examen eisen Oranje band 4e kyu judo

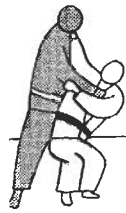
NAGE-WAZA (Werp-technieken)

In beweging *migi* (rechts) en *hidari* (links) uitvoeren:



3e Beenworp
Hiza-guruma
Knie wiel

4e Beenworp
Ko-soto-gake
Kleine beenhaak van buiten



8e Heupworp
Tsurikomi-goshi
Tillende heup

1e Armworp
Tai-otoshi
Lichaams neervallen
Struikelworp

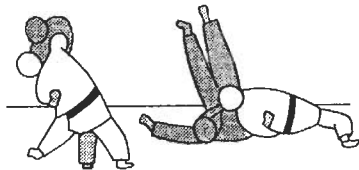


2e Schouderworp
Morote-seoi-nage
Tweearmige rugworp



Schouderworp
Eri-seoi-nage
Kraag rugworp

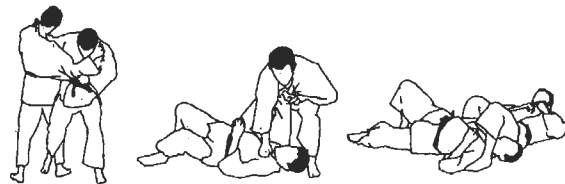
6e Sutemi
Tani-otoshi
Dal val



RENRAKU-WAZA 3 (Combinatie-technieken)

O-soto-gari > Juji-gatame

Werp-technieken moeten op de grond direct overgaan in houdgrepen, verwurgingen, armklemmen of kanteltechnieken.



GAESHI-WAZA 1 (Overname-technieken)

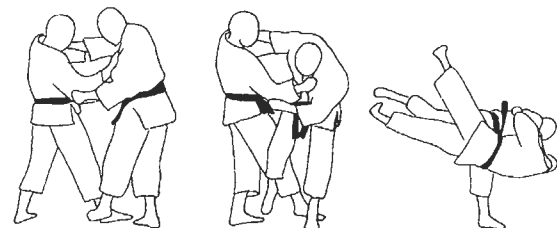


Ippon-seoi-nage > Tai-sabaki, Tani-otoshi
Uke werpt met Ippon-seoi-nage. Tori verdedigt met Tai-sabaki en neemt over met Tani-otoshi.

RENRAKU-WAZA 4 (Combinatie-technieken)

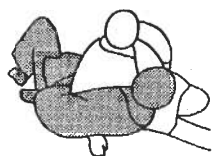
De-ashi-barai > O-soto-gari

Tori valt aan met De-ashi-barai en Uke komt met zijn rechtervoet voor te staan.



KATAME-WAZA (Controle-technieken)

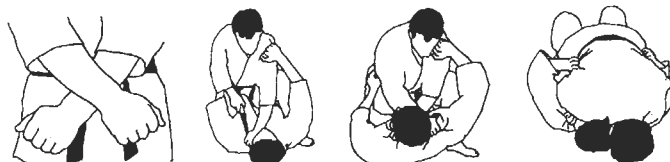
Aanvangen vanuit een werptechniek.



9e Houdgreep
Kuzure-kesa-gatame
Variatie revars controle

Bevrijding Kesa-gatame

Rol naar Uke toe en pak uke om zijn middel. Uke geeft vezet, rol Uke over je heen.



1e Verwuring 2e serie, Nami-juji-jime,
Normaal gekruiste verwuring

Combineren Houdgrepen

Probeer van de ene houdgreep naar de andere houdgreep te gaan zonder de controle te verliezen.



2e Verwuring 1e serie, Gyaku-juji-jime,
Omgekeerd gekruiste verwuring



1e Verwuring 1e serie, Kata-juji-jime,
Gekruiste verwuring met tegenovergestelde handen



1e Armklem 2e serie
Ude-hishigi-juji-gatame
Armvorstrekking door gekruiste controle



2e Armklem 1e serie
Ude-garami
Armverdraaiing
Ruitje

KEER- EN KANTELTECHNIEKEN

Uke Bok 3

Tovertafel > Variatie reuzehoudgreep

Je zit aan de voorkant en probeert koning aan het hoofd van de tafel. Uke zet rechterarm en/of rechterbeen als steunpunt uit. Pak met je linkerhand Uke's rechterpols vast en trek deze naar voren. Keer Uke op de rug en controleer met Kuzure-kesa-gatame.



Tori Rug 2



Schaartje > Motorhoudgreep

Uke zit tussen je knieën. Maak links Ebi en plaats je rechteronderbeen onder Uke's onderbuik. Schaar nu met je benen en controleer met Tate-shiho-gatame.

Tori Bok 2

Koning aan het hoofd van de tafel > Schouderhoudgreep



Uke maakt Koning aan het hoofd van de tafel. Kom omhoog en pakt met de ene arm om Uke's nek en met de andere arm blokkeer je Uke's heup. Controleer met Kata-gatame.

Beenbevrijding 1

Uke heeft rechervoet ingesloten. Tori kruipt achterwaarts en duwt met voet tegen bovenbeen. Tori trekt met zijn hand aan de broekspijp en bevrijd zijn voet.



Uke Rug 2



Ontsnap uit de gevangenis > Babyhoudgreep

Je zit tussen de knieën van Uke, duw met je linkerhand Uke's rechterdijbeen naar beneden en blokkeer deze met je linkeronderbeen. Pak met je linkerhand onder Uke's hoofd door en met je rechterhand tussen Uke's benen. Haal nu je rechterbeen eruit en dan je linker. Controleer met Yoko-shiho-gatame

Tori Rug 3



Omgekeerd Schaartje > Borsthoudgreep

Zie schaartje. Uke geeft verzet. Pak je rechterhand op de rug van Uke en trek Uke naar je toe, draai met je hele lichaam naar rechts en controleer met Mune-gatame.

Uke Buik 2

Geheim agent 000 > Babyhoudgreep

Pak met je rechterhand onder Uke's linkerbeen door de verste broekspijp. Pak met je linkerhand onder Uke's keel door de rechtermouw. Kom omhoog en controleer met Yoko-shiho-gatame.



Controle Bovenlichaam 1



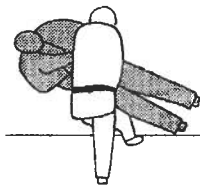
Je ligt met je linkerarm aan de linkerkant van Uke en grijpt diens obi op de rug.

Examen eisen Groene band 3e kyu judo

NAGE-WAZA (Werp-technieken)

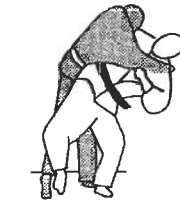
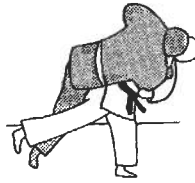
In beweging mihi (rechts) en hidari (links) uitvoeren:

6e Beenworp
Ko-uchi-gari
Kleine beenmaai van binnen



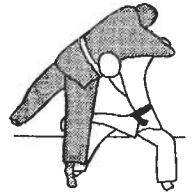
7e Beenworp
Okuri-ashi-barai
Beide voeten wegvegen

5e Heupworp
Harai-goshi
Zwiepende heup



6e Heupworp
Hane-goshi
Gevleugelde heup

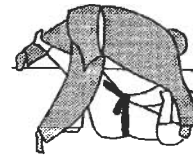
3e Schouderworp
Kata-guruma
Schouderwiel



2e Armworp
Uki-otoshi
Drijvend laten vallen

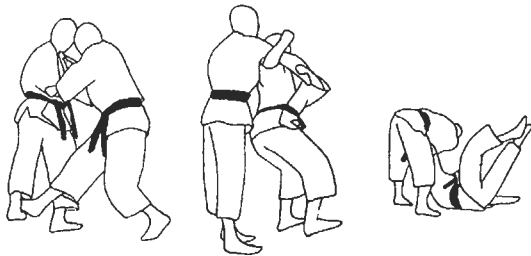


7e Sutemi
Sumi-gaeshi
Hoek overnemen



RENRAKU-WAZA 5

Ko-uchi-gari > Ippon-seoi-nage
Tori maakt Ko-uchi-gari Uke stapt eruit en Tori werpt met Ippon-seoi-nage.

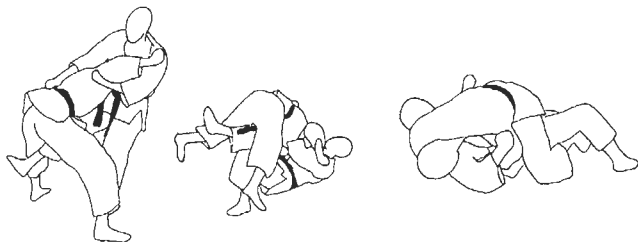


GAESHI-WAZA 2 (Overname-technieken)

O-uchi-gari > Ippon-seoi-nage
Uke valt aan met O-uchi-gari. Tori stapt eruit en cirkelt zijn been achterom en maakt Ippon-seoi-nage.



HIKOMI-WAZA 1 (Hikomi-gaeshi)
Zonder onderbreking van een staande techniek naar een grondtechniek



HIKOMI-WAZA 2 (Hikomi-achterwaarts)

Begin zoals bij Hikomi-gaeshi. Uke verdedigt door met zijn linkerhand Tori's rechterknie te blokkeren.



KATAME-WAZA (Controle-technieken)

Aanvangen vanuit een werptechniek.

Bevrijding Kami-shiho-gatame
Met beide handen band vastpakken. Rol naar rechts en wacht op verzet van Uke. Rol nu snel naar de andere kant en maak zelf de Kami-shiho-gatame.

Combineren Grondtechnieken
Probeer van houdgreep naar verwurging/klem te gaan of andersom zonder de controle te verliezen.

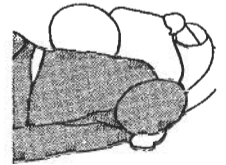


4e Houdgreep
Kuzure-kami-shiho-gatame
 Variatie van boven 4 punts controle
 Variatie donkere kamer



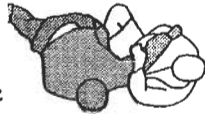
4e Verwuring 1e serie
Hadaka-jime,
 Naakte verwuring
 Handje klap

5e Verwuring 1e serie
Okuri-eri-jime,
 Glijdende kraag verwuring

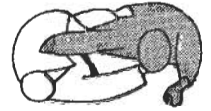


6e Verwuring 1e serie
Kata-ha-jime,
 Eénzijdige verwuring

3e Armklem 1e serie
Ude-gatame
 Armoverstrekking door armcontrole



2e Armklem 2e serie, Hiza-gatame
 Armoverstrekking door knie/beencontrole



KEER- EN KANTELTECHNIEKEN

Uke Bok 4 Juji-gatame

Tori haakt rechterarm in, linkerhand op de tatami zetten, linkerbeen voor de hals van Uke en voorwaarts rollen.



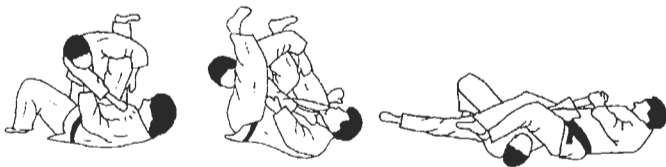
Uke Rug 3 Kuzure-yoko-shiho-gatame

Pak met beide handen onder de benen van Uke de obi en trek Uke op zijn schouderbladen. Duw Uke naar links, uke zet zijn linkerhand uit. Grijp deze hand en trek de hand onder Uke's rug en controleer met Kuzure-yoko-shiho-gatame.



Tori Rug 4 Juji-gatame

Trek goed aan Uke's rechterarm en pak met je rechterarm achter Uke's linkerknieholte. Linkerbeen voor Uke's hals brengen en met beide benen duwen. Controleren met Juji-gatame



Tori Bok 3 Yoko-shiho-gatame

Uke haakt rechts in. Pak Kata-guruma pakking. Duw uke naar achteren en maak een achterwaartserol over Uke. Controleer met Yoko-shiho-gatame.



Controle Bovenlichaam 2



Tori grijpt met de linkerhand, onder de linkerboven arm van Uke door, de linkerrevers vast.

Uke Bok 5 Kata-juji-jime

Tori trekt met de rechterhand aan de obi en grijpt met de linkerhand onder de rechteroksel van Uke met de vingers in de linkerrevers. Rechterhand met de duim in de kraag. Ga nu naast Uke liggen en blokkeer met het rechterbeen op de rug. Controleer met Kata-juji-jime.



Uke Rug 4 Kata-juji-jime

Grijp met je rechterhand de rechterrevers van Uke. Haak met je linkerarm onder de knieholte van Uke en duw met je linkerschouder tegen Uke's rechterbeen. Vouw tori op en pak met je linkerhand diep in Uke's linkerrevers. Maak Tai-sabaki en laat het been voorlangs schieten. Controleer met Kata-juji-jime



Tori Rug 5 Hiza-gatame

Rechterarm insluiten, rechtse Ebi maken, drukken met je linkerarm, linkervoet op de rechterheup plaatsen en duw met je linkerknie op Uke's elleboog. Controleer met Hiza-gatame.



Uke Buik 3 Tate-shiho-gatame

Trek Uke's rechterbeen omhoog en plaats je rechtervoet over Uke's linkerbeen. Draai je romp naar rechts en controleer met Tate-shiho-gatame.



Beenbevrijding 2



Tori draait naar links en brengt zijn rechterknie naar de mat, duwt met zijn linkervoet Uke's rechterknie weg en bevrijdt zijn rechterbeen.

Examen eisen Blauwe band 2e kyu judo

NAGE-WAZA (Werp-technieken)

In beweging migi (rechts) en hidari (links) uitvoeren:



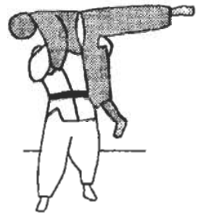
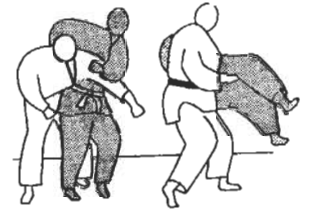
O-uchi-barai
Grote beenveeg van binnen
Uke stapt met linkerbeen
links naar voren en Tori
verlengt deze stap

Ko-uchi-barai
Kleine beenveeg van binnen
Uke stapt met rechterbeen
rechts naar voren en Tori
verlengt deze stap



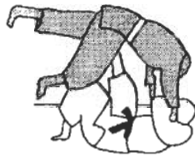
10e Heupworp
Uchi-mata
Binnen dijbeen worp

4e Armworp
Sukui-nage
Lepel worp



Armworp
Te-guruma
Hand wiel worp

1e Sutemi
Tomoe-nage
Cirkel worp



2e Sutemi
Yoko-tomoe-nage
Zijwaartse cirkel worp

RENRAKU-WAZA 6 (Combinatie-technieken)

Ippon-seoi-nage > **Ko-uchi-makikomi**
Uke verdedigt zich door zijwaarts
rechts te ontwijken. Tori haakt
Uke's been en valt mee.



GAESHI-WAZA 3 (Overname-technieken)

Hiza-guruma > **O-uchi-gari**
Uke valt aan met Hiza-guruma.
Tori stapt met zijn rechterbeen
naar voren, draait zijn romp
enigsinds naar links en pakt en tilt
Uke's rechterbeen en werpt met
O-uchi-gari.



HIKOMI-WAZA 3 (Hikomi-kata-juji-jime)

Tori pakt een dubbele reverspakking.
Tori maakt rechts zijwaartse val
en rolt door naar linker zijde.
Uke wil ontsnappen en maakt een rol
over Tori. Tori eindigt met
Kata-juji-jime.



KATAME-WAZA (Controle-technieken)

Aanvangen vanuit een werptechniek.

Kuzure-yoko-shiho-gatame
Variatie vanaf de zijkant 4
punts controle
Variatie baby houdgreep



Bevrijding Yoko-shiho-gatame
Tori duwt met zijn linkerhand
Uke's hoofd naar achteren en vouwt
zijn linkerbeen om Uke's hoofd.
Tori kan nu Uke wegduwen, een
armklem of sankaku maken.

Combineren Grondtechnieken
Probeer de houdgrepen,
verwurgingen en klemmen te
combineren.



14e Houdgreep
Kami-sankaku-gatame
Hoge driehoekscontrole



Kata-te-jime
Eénhandige verwurging



12e Verwurging 1e serie
Sankaku-jime
Driehoek verwurging



Waki-gatame
Oksel controle

KEER- EN KANTELTECHNIEKEN

Uke Bok 6 Sankaku-waza

Uke zijwaarts trekken en Yoko-sankaku



Uke Rug 5 Morote-jime

Tori passeert met zijn linkerbeen Uke en grijpt met de linkerhand onder het hoofd door de linkerschouder van Uke. Tori kan het ingesloten been niet bevrijden. Tori maakt Morote-jime.



Tori Rug 6 Juji-gatame

Tori maakt spinning Juji-gatame. Uke geeft verzet door met zijn lichaam naar voren te komen. Tori draait nu helemaal onder Uke door en maakt Hara-gatame of Tori pakt Uke's been en trekt deze naar zijn hoofd en maakt Juji-gatame.

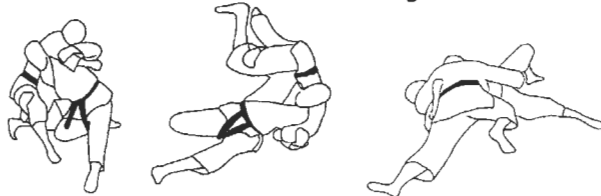


Tori Rug 7 Kata-juji-jime

Tori sluit Uke's arm in en maakt Kata-juji-jime.

Tori Bok 4 Yoko-shiho-gatame

Uke haakt Tori met één arm. Tori grijpt de arm en een been en rolt Uke voorwaarts op de rug en controleert hem met Yoko-shiho-gatame.



Tori Bok 5 Waki-gatame

Tori grijpt één arm, kruipt onder Uke uit en controleert hem met Waki-gatame.

Uke Buik 4 Kuzure-kami-shiho-gatame

Tori heeft dubbele reverspakking. Tori valt naar de rechterkant van Uke en draait hierdoor Uke op de rug. Rechterarm andersom pakken en controleren met Kuzure-kami-shiho-gatame.



Armbevrijding 1 Juji-gatame

Tori heeft met zijn rechterarm ingehaakt. Uke verdedigt zich door met de rechterhand de linkerpols te grijpen. Tori grijpt eerst met de rechterhand zijn linkermouw vast. Daarna grijpt hij met de linkerarm om de rechterhand van Uke heen zijn eigen rechtermouw vast. Tori strekt de romp, valt achterwaarts en bevrijdt de arm.



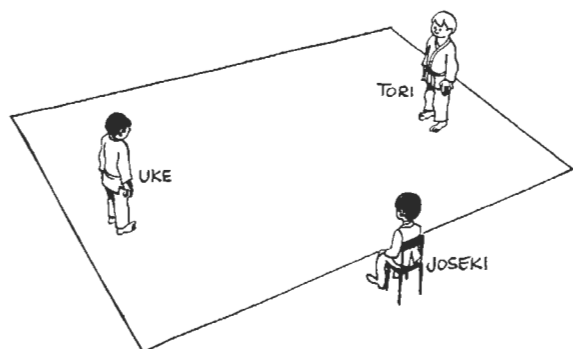
Armbevrijding 2 Juji-gatame

Tori heeft met zijn linkerarm ingehaakt. Uke verdedigt door met zijn linkerhand zijn rechtermouw te pakken ter hoogte van de elleboog. Tori laat zijn linkerpols naar Uke's rechterpols glijden en draait nu met z'n romp naar links tegelijkertijd duwt hij met zijn rechterhand tegen Uke's rechterelleboog.



NAGE-NO-KATA (vorm van werpen)

Kata is een oefening waarbij je weet wat er gaat gebeuren, het is dan ook niet nodig je te gedragen alsof je het gevecht van de eeuw moet leveren. Maar om er het meeste profijt van te trekken, moet je wel met overgave oefenen. Wanneer Uke aanvalt, doet hij dat ook daadwerkelijk en Tori brengt hem uit balans en werpt hem met dezelfde overgave, als bij een randori.

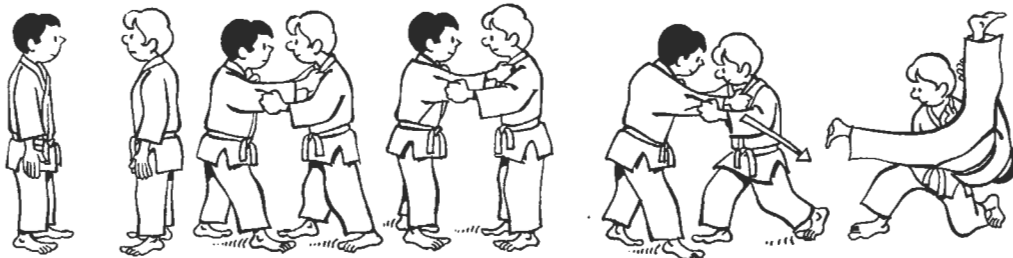


Groetencereonie: Tori en Uke staan op 4 meter van elkaar. Tori staat rechts van de Joseki. Tori en Uke draaien een kwart slag naar de Joseki en maken een staande groet (Ritsu-rei), daarna draaien ze weer terug. Tori en Uke knielen links-rechts, strekken de tenen, gaan op de hakken zitten en groeten (za-rei). Tori en Uke staan rechts-links op met de hakken tegen elkaar. Links-rechts naar voren stappen nu staan Tori en Uke in een natuurlijke houding (shizen-hontai). Ze lopen (ayumi-ashi) naar elkaar toe, beginnend met de linkervoet. Op iets minder dan een armlengte afstand blijven ze staan.

1e Serie Te-Waza (Hand-technieken)

Uki-otoshi

Uke pakt vast met de basispakking rechts en stapt tegelijk met rechts-links (tsugi-ashi) naar voren. Tori pakt ook vast en wordt gedwongen om links-rechts (tsugi-ashi) achteruit te stappen. Tori neemt het initiatief over, stapt links-rechts achteruit en verplicht Uke nu om mee te stappen. Tori laat Uke een derde stap rechts maken en werpt Uke met Uki-otoshi. Tori en Uke staan op en voeren de worp links uit.



Ippon-seoi-nage

Tori en Uke staan twee meter uitelkaar. Uke stapt met zijn linkervoet naar voren en brengt zijn rechtervuist naar achteren. Uke stapt met zijn rechtervoet naar voren en probeert Tori op zijn voorhoofd een vuistslag te geven. Tori stapt met zijn rechtervoet naar de rechtervoet van Uke en maakt met zijn rechteronderarm een hoge werping (jodan-uke). Met zijn linkerhand pakt hij Uke's mouw vast en trekt Uke naar voren en werpt met Ippon-seoi-nage. Uke staat op en valt van de andere links aan.



Kata-guruma

Uke valt op dezelfde manier aan als bij de Uki-otoshi. Bij de tweede stap breng je je linkerhand onder Uke's rechterarm door en pakt de binnenkant van Uke's mouw vast. Tijdens de derde stap stapt Tori met zijn linkervoet naar achteren, draait zijn lichaam en blijf aan Uke's mouw trekken. Tori werpt met Kata-guruma. Hetzelfde links terug.



Examen eisen Bruine band 1e kyu judo



11e Beenworp
Sasae-tsurikomi-ashi
 Trekkend, liftend beenstut
 Enkelblok

NAGE-WAZA (Werp-technieken)

In beweging migi (rechts) en hidari (links) uitvoeren:



1e Heupworp
Uki-goshi
 Drijvende heup
 Kleine heupworp

GAESHI-WAZA 4 (Overname-technieken)

RENRAKU-WAZA 7 (Combinatie-technieken)

Harai-goshi > Harai-makkikomi
 Maak een Harai-goshi. Uke verdedigt met Jigo-tai. Laat je rechterhand los en trek met je linkerarm Uke's rechterarm naar je buik. Rol met je gehele gewicht in links voorwaartse richting en zwaai je rechterbeen achterwaarts op.



HIKOMI-WAZA 5 (Hikomi-Tomoe-nage)

Maak een Tomoe-nage. Uke verdedigt zich door zijn rechterknie op Tori's buik te zetten en zijn lichaam rechtop te houden. Maak ebi links en pak met je linkerhand achter Uke's rechterbeen. Je linkerbeen leg je achter Uke's linkerbeen. Strek je been en arm hierdoor zal Uke achterover vallen. Controleer met Yoko-shiho-gatame.



Uchi-mata > Te-guruma

Uke valt aan met Uchi-mata. Maak Tai-sabaki en stap iets zijwaarts rechts. Linkerhand gaat van achteren tussen de benen van Uke door. Til Uke vanuit je benen omhoog en draai hem in de lucht door linkerarm links omhoog en je rechterarm rechts naar beneden te trekken. Werp Uke met Te-guruma.



HIKOMI-WAZA 4 (Hikomi-sutemi)

Uke komt met zijn rechterarm naar voren gestoken om je vast te pakken. Stuur zijn arm met je linkerhand door en pak over met je rechterhand en trek Uke met zijn rechervoet naar voren. Je linkerhand pak je op Uke's linkerschouderblad vast. Steek je linkervoet achter Uke's rechterbeen langs en plaats deze voor Uke's linkerdijsbeen. Trek Uke naar je toe en ga zitten. Werp Uke deze sutemi en controleer met Kuzure-juji-gatame.



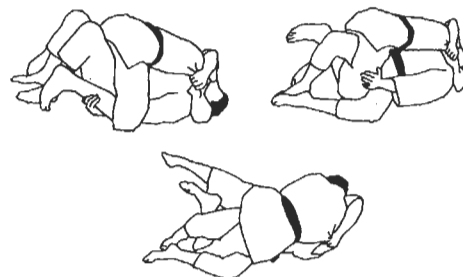
KATAME-WAZA (Controle-technieken)

Aanvangen vanuit een werptechniek.

Kuzure-tate-shiho-gatame
 Variatie verticaal 4 punts controle
 Variatie motorhoudgreep



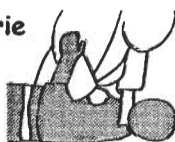
16e Houdgreep
Tate-sankaku-gatame
 Verticale driehoekscontrole



Combineren Grondtechnieken

Probeer de houdgrepen, verwurgingen en klemmen te combineren.

15e Verwuring 1e serie
Tsukomi-jime
 Duwende verwuring
 Dames, herenjas



Bevrijding Tate-shiho-gatame

Tori tilt met zijn linkerarm Uke's been en sluit deze in. Trek Uke krachtig naar je linkerzijde en draai hem over je heen.

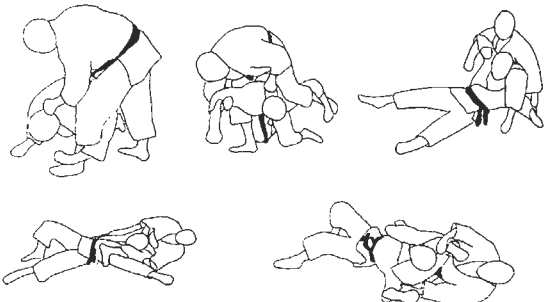


10e Verwuring 1e serie
Morote-jime
 Beide handen verwuring

KEER- EN KANTELTECHNIEKEN

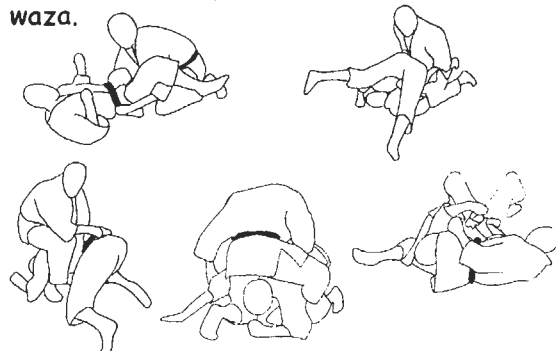
Uke Bok 7 Ushiro-sankaku-waza

Haak met je linkerbeen Uke's linkerarm in en stap met je rechterbeen over Uke heen. Haak met je rechterarm Uke's rechterarm. Rol voorwaarts en verplaats je voor de Ushiro-sankaku-jime.



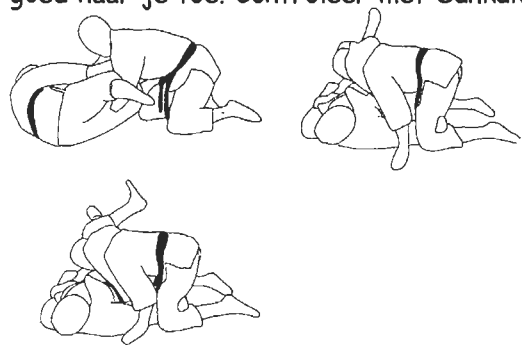
Uke Rug 6 Yoko-sankaku-waza

Pak met beide handen onder Uke's benen door de band. Trek Uke naar je toe en kantel Uke achterwaarts over zijn rechterschouder. Uke komt hierdoor op zijn knieën te zitten. Ga verder met Yoko-sankaku-waza.



Tori Rug 9 Sankaku-waza

Maak linkse ebi en duw met je rechterknie de linkerarm van Uke los. Duw je rechterbeen in Uke's nek en trek met je linkerhand Uke's rechterarm goed naar je toe. Controleer met Sankaku-waza.



Uke Buik 5 Sankaku-waza

Ga op je knieën over Uke's rug zitten (hoofd naar voren). Pak je linkerhand in de kraag en je rechterhand bij Uke's rechterelleboog. Zet je linkervoet voor Uke's linkerschouder (blokkeerfunctie). Trek met je rechterhand Uke's elleboog rechts opzij en schuif je rechterknie in de okselholte. Val op je linkerzij en trek aan Uke's elleboog. Verplaats iets en maak Sankaku-waza.

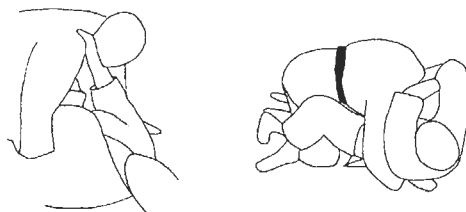


Uke Bok 8 Kata-ha-jime



Haak met je linkerbeen Uke's linkerarm. Pak met je linkerhand Uke's rechterrevers voor de keel langs (duim naar binnen). Rechterhand onder Uke's rechteroksel door. Rol voorwaarts en maak Kata-ha-jime.

Tori Rug 8 Kata-ha-jime



Pak met 2 handen de rechterrevers van Uke. Rechterhand vingers naar binnen en daarboven linkerhand duim naar binnen. Trek met beide handen uke naar links en breng dan je rechterhand onder de hals van Uke door. Je linkerarm gaat achter het hoofd van Uke langs en steek je achter je rechterarm. Controleer met Kata-ha-jime.

Tori Bok 6 Gyaku-waki-gatame

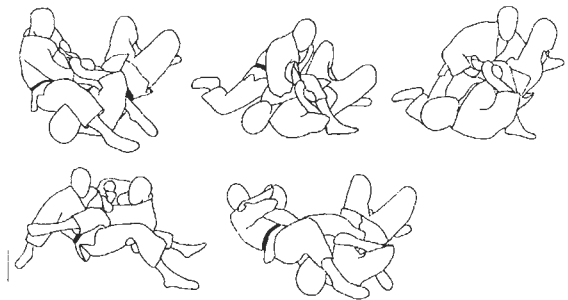
Omkleem Uke's linkerelleboog en blokkeer met je rechterhand Uke's linker knie. Verplaats je iets achterwaarts en breng je hoofd onder Uke's linkerarm door. Uke valt op zijn buik. Controleer met Gyaku-waki-gatame.



Combinatie Armbevrijding 3

Kuzure-tate-shiho-gatame > Juji-gatame

Haak je rechterarm in en maak Juji-gatame. Uke verdedigt en pakt met zijn rechterhand zijn linkerpols vast. Pak met je rechterhand over je linkerbovenbeen Uke's band in een onderhandse greep vast. Haal je rechterbeen van de hals en maak een soort hordezit. Pak met je linkerhand Uke's rechterdijbeen en trek je op Uke (Kuzure-tate-shiho-gatame). Uke laat zijn rechterarm los en duwt daarmee om zich op te richten. Plaats je linkerbeen weer voor de hals en controleer met Juji-gatame.



Overgang: Na de uitvoering van de Kata-guruma lopen beide terug naar hun beginpositie, zij staan dan met de ruggen naar elkaar toe en maken de kleding in orde. Dan draaien zij zich 180°, Tori rechtsom en Uke linksom en staan dan in shizen-hontai tegenover elkaar. Beiden zijn nu gereed voor de 2e serie.

2e Serie Goshi-Waza (Heup-technieken)

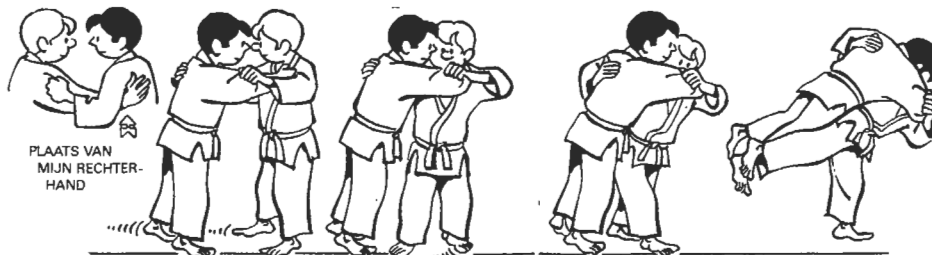
Uki-goshi

Tori en Uke staan twee meter uitelkaar. Uke stapt met zijn linkervoet naar voren en brengt zijn rechtervuist naar achteren. Uke stapt met zijn rechtervoet naar voren en probeert Tori op zijn voorhoofd een vuistslag te geven. Tori stapt met zijn linkervoet dwars in en schuift zijn rechterbeen bij, tegelijkertijd doet hij zijn linkerarm om het middel (hand plat op de band) van Uke en stoot hij met zijn linkerheup tegen de buik van Uke en werpt hem met een linkse Uki-goshi. Dezelfde worp aan de andere kant.



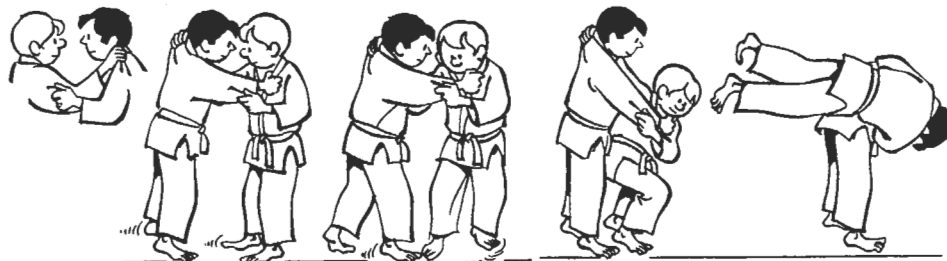
Harai-goshi

Uke valt op dezelfde manier aan als bij de Uki-otoshi 1e serie. Tori neemt het initiatief over en stapt links-rechts achteruit. Tijdens deze 2e stap schuift Tori zijn rechterarm onder de oksel van Uke door en plaats deze tussen de schouderbladen. Tori dwingt Uke nu een 3e rechterstap te maken en laat zijn hand doorglijden naar Uke's rechterschouderblad. Tori plaats zijn linkervoet tijdens de 3e linkerstap iets dwars rechts opzij en kan Uke zodoende beter op het rechterbeen plaatsen. Uke probeert nu zijn balans te herstellen en stap met zijn linkerbeen door. Tori draait verder door en werpt met Harai-goshi. Dezelfde worp links.



Tsurikomi-goshi

Uke valt op dezelfde manier aan als bij de Uki-otoshi. Bij de tweede stap breng je je rechterhand in Uke's kraag. Draai tijdens de 3e linkerpas je linkerbeen 180° in de looppriechting van Uke. Uke moet nu met zijn linkerbeen doorstappen. Tori draait door en plaatst zijn rechterbeen naast zijn linkerbeen (shizen-hontai) en zakt iets door beide knieën en probeert Uke te werpen. Uke geeft hara en Tori wordt verplicht iets dieper door de knieën te zakken. Tori strekt zijn rechterarm en vanuit de knieën maakt hij Tsurikomi-goshi. Dezelfde worp links.



Afsuiten na 1e of 2e serie: Na het uitvoeren van de laatste worp van de serie gaan beiden terug naar hun beginpositie, zij staan dan met de ruggen naar elkaar toe en maken de kleding in orde. Dan draaien ze om front via de joseki en staan in shizen-hontai tegenover elkaar. Tori en Uke stappen rechts-links achteruit en maken een staande groet (Ritsu-rei) voor elkaar. Vervolgens draaien ze een kwart slag naar de Joseki en maken een staande groet (Ritsu-rei).