

# programma te kennen voor gele gordel

---

## *Algemeen*

- ✓ De kledij: juist dragen van de judogi + obi (gordel)
- ✓ Het groeten: zittend + staand

## *Ukemi's (valbewegingen)*

- ✓ Ushiro ukemi (achterwaartse val)
- ✓ Yoko ukemi: migi + hidari (zijwaartse val: rechts + links)
- ✓ Zempo kaiten migi (voorwaartse koprol rechts)

## *Ne waza (grondwerk)*

- ✓ 2 omkeertechnieken als uke in vierpuntensteun is
- ✓ 1 omkeertechniek als uke in buiklig is

## *Osae komi waza (houdgrepen)*

Men is vrij te kiezen of men deze houdgrepen links of rechts uitvoert

- ✓ Kesa gatame
- ✓ Kuzure kesa gatame
- ✓ Kata gatame
- ✓ Makura kesa gatame
- ✓ Ushiro kesa gatame

## *Nage waza (worpen)*

Men is vrij te kiezen of men deze worpen links of rechts uitvoert

- ✓ O soto gari
- ✓ Uki goshi
- ✓ O goshi
- ✓ De ashi barai
- ✓ Sasae tsuri komi ashi

# programma te kennen voor oranje gordel

---

+ zie examen voor gele gordel

## *Ukemi's*

- ✓ De valbewegingen voor gele gordel in verplaatsing kunnen uitvoeren
- ✓ Zempo kaiten hidari (voorwaartse koprol links)
- ✓ Mae ukemi (voorwaartse val = plankval)

## *Ne waza (grondwerk)*

- ✓ 3 omkeertechnieken als uke in vierpuntensteun is
- ✓ 2 omkeertechnieken als uke in buiklig is
- ✓ 1 aanvalstechniek (uke ligt op de rug en tori zit tussen de benen)
- ✓ 1 verdedigingstechniek (uke zit tussen de benen en tori ligt op de rug)

## *Osae komi waza (houdgrepen)*

Men is vrij te kiezen of men deze houdgrepen links of rechts uitvoert

- ✓ Yoko shio gatame
- ✓ Tate shio gatame
- ✓ Kami shio gatame
- ✓ Kuzuru kami shio gatame
- ✓ Schakelen tussen de houdgrepen voor gele gordel
- ✓ 1 bevrijding uit een vrij te kiezen houdgreep
- ✓ 1 variante of situatieve vorm op elke houdgreep

## *Nage waza (worpen)*

Men is vrij te kiezen of men deze worpen links of rechts uitvoert

- ✓ Hiza guruma
- ✓ Seo nage
- ✓ Koshi guruma
- ✓ Ko soto gari
- ✓ Ko ushi gari
- ✓ 2 combinaties naar keuze op 2 verschillende technieken
- ✓ 2 tegenaanvallen naar keuze op 2 verschillende technieken

# programma te kennen voor groene gordel

---

+ zie examen voor oranje gordel

## *Ukemi's*

- ✓ Alle valbewegingen in verplaatsing kunnen uitvoeren

## *Ne waza (grondwerk)*

- ✓ 4 omkeertechnieken als uke in vierpuntensteun is
- ✓ 3 omkeertechnieken als uke in buiklig is
- ✓ 2 aanvalstechniek (uke ligt op de rug en tori zit tussen de benen)
- ✓ 2 verdedigingstechniek (uke zit tussen de benen en tori ligt op de rug)
- ✓ Randori Yaku soku geiko ne waza

## *Osae komi waza (houdgrepen)*

- ✓ Alle houdgrepen kennen en de houdgrepen voor gele gordel zowel links als rechts kunnen uitvoeren
- ✓ Schakelen tussen alle houdgrepen
- ✓ 3 bevrijdingen uit 3 vrij te kiezen houdgrepen
- ✓ 2 variante of situatieve vormen op elke houdgreep

## *Nage waza (worpen)*

Men is vrij te kiezen of men deze worpen links of rechts uitvoert

- ✓ O ushi gari
- ✓ Harai goshi
- ✓ Tsuru komi goshi
- ✓ Ushi mata
- ✓ 3 combinaties naar keuze op 3 verschillende technieken
- ✓ 3 tegenaanvallen naar keuze op 3 verschillende technieken
- ✓ 3 worpen met overgang naar houdgreep
- ✓ Randori yaku soku geiko tashi waza

# programma te kennen voor blauwe gordel

---

+ zie examen voor groene gordel

## *Ne waza (grondwerk)*

- ✓ 6 omkeertechnieken als uke in vierpuntensteun is
- ✓ 5 omkeertechnieken als uke in buiklig is
- ✓ 3 aanvalstechniek (uke ligt op de rug en tori zit tussen de benen)
- ✓ 3 verdedigingstechniek (uke zit tussen de benen en tori ligt op de rug)

## *Osae komi waza (houdgrepen)*

- ✓ Alle houdgrepen zowel links als rechts kunnen uitvoeren
- ✓ 3 bevrijdingen uit 3 vrij te kiezen houdgrepen
- ✓ 3 variante of situatieve vormen op elke houdgreep

## *Nage waza (worpen)*

Men is vrij te kiezen of men deze worpen links of rechts uitvoert

- ✓ Tai otoshi
- ✓ Okuri ashi barai
- ✓ Kata guruma
- ✓ Tomoe nage
- ✓ Ko soto gake
- ✓ 4 combinaties naar keuze op 4 verschillende technieken
- ✓ 4 tegenaanvallen naar keuze op 4 verschillende technieken
- ✓ 4 worpen met overgang naar houdgreep
- ✓ De te kennen worpen ook in beweging kunnen uitvoeren

## *Shime waza (wurgtechnieken)*

- ✓ Name juji jime
- ✓ Gyaku juji jime
- ✓ Kata juji jime
- ✓ Hadaka jime
- ✓ Okuri eri jime
- ✓ Kataha jime
- ✓ Katate jime
- ✓ Ryote jime
- ✓ Sode guruma jime
- ✓ Tsukomi jime
- ✓ Sankaku jime

## *Kansetsu waza (klemtechnieken)*

- ✓ Ude garami
- ✓ Ude hishigi juji gatame
- ✓ Ude hishigi ude gatame
- ✓ Ude hishigi hiza gatame
- ✓ Ude hishigi waki gatame
- ✓ Ude hishigi hara gatame
- ✓ Ude hishigi ashi gatame
- ✓ Ude hishigi te gatame
- ✓ Ude hishigi sankaku gatame

# programma te kennen voor bruine gordel

---

+ zie examen voor blauwe gordel

## *Ne waza (grondwerk)*

- ✓ 7 omkeertechnieken als uke in vierpuntensteun is
- ✓ 6 omkeertechnieken als uke in buiklig is
- ✓ 4 aanvalstechniek (uke ligt op de rug en tori zit tussen de benen)
- ✓ 4 verdedigingstechniek (uke zit tussen de benen en tori ligt op de rug)

## *Nage waza (worpen)*

Men is vrij te kiezen of men deze worpen links of rechts uitvoert

- ✓ 5 combinaties naar keuze op 5 verschillende technieken
- ✓ 5 tegenaanvallen naar keuze op 5 verschillende technieken
- ✓ 5 worpen met overgang naar houdgreep

## *Shime waza (wurgtechnieken)*

- ✓ 2 varianten op elke wurging

## *Kansetsu waza (klemtechnieken)*

- ✓ 2 varianten op elke klem

## *Kata*

- ✓ Te waza (eerste reeks van 3 worpen uit de nage no kata)  
De uit te voeren worpen zijn: uki otoshi – ippon seo nage – kata guruma