

Examenstof **blauwe gordel**

1. Woordjes

Stichter judo:	Jigoro Kano		
Zarai:	zittend groeten		
Rit-zarai:	rechtztaand groeten		
Jime:	begin oefening		
Maté:	einde oefening		
Migi:	rechts		
Hidari:	links		
Dojo:	oefenzaal		
Tatami:	mat		
Sensei:	meester		
Kumi kata:	vastnemen van de partner		
Uchi-komi:	herhaalde malen een worp bij een partner inkomen		
Uke:	hij die de oefening ondergaat		
Tori:	hij die de oefening uitvoert		
Kyu:	graad		
Zesde kyu:	witte gordel	Derde kyu:	groene gordel
Vijfde kyu:	gele gordel	Tweede kyu:	blauwe gordel
Vierde kyu:	oranje gordel	Eerste kyu:	bruine gordel

1: ichi	11: ju ichi (tien één)	21: ni ichi (twee één)
2: ni	12: ju ni (tien twee)	22: ni ni (twee twee)
3: san	13: ju san (tien drie)	23: ni san (twee drie)
4: yon	14: ju chi (tien vier)	30: san ju (3x tien)
5: go	15: ju go (tien vijf)	31: san ichi (drie één)
6: roku	16: ju roku (tien zes)	40: yon ju (4x tien)
7: shichi	17: ju shichi (tien zeven)	50: go ju (5x tien)
8: hachi	18: ju hachi (tien acht)	60: roku ju (6x tien)
9: ku	19: ju ku (tien negen)	70: shichi ju (7x tien)
10: ju	20: ni ju (2x tien)	80: hachi ju (8x tien)
		100: hyaku
		1000: sen

Competitiewoordjes

Sore-made:	einde gevecht
Osae-komi:	begin houdgreep
Osae-komi-toketa:	verlies houdgreep
Osae-komi-ippou:	tegenstander lang genoeg vasthouden in een houdgreep om een ippon te krijgen
Hikiwake:	gelijk spel
Maitta:	ik geef op

Yuko:	5 punten	Eerste shido:	lichte verwittiging
Wazari:	7 punten	Tweede shido:	verwittiging
Ippou:	10 punten	Derde shido:	zware verwittiging
		Hansoku-Make:	uitsluiting

Ontleding van enkele woordjes

O:	groot
Ko:	klein
Soto:	buitenwaarts
Uchi:	binnenwaarts
Harai:	wegvegen van het been
Gari:	wegmaaien van het been
Gake:	haken van het been
Mai:	voorwaarts
Uchiro:	achterwaarts
Yoko:	zijwaarts
Hiza:	knie
Goshi:	heup
Ashi:	voet
Guruma:	rad, wiel
Hon:	fundamenteel, basis
Kuzure:	variatie

Indeling van de judo

Ukemi:	valtechnieken
Katame-waza:	controletechnieken
Osae-komi-waza:	houdgrepen
Kwansetsu-waza:	klemtechnieken
Shime-waza:	wurgtechnieken
Nage-waza:	werptechnieken
Tachi-waza	rechtstaande worpen
Sutemi-waza	opofferingsworpen
Atemi-waza:	slagtechnieken op vitale plaatsen
Ude-waza	armtechnieken
Ashi-waza	voettechnieken

Kata's

Nage-No-Kata:	werpen naar vorm
Te-Waza:	handtechnieken
Uki-Otoshi:	vlottende worp
Seoi-Nage:	rug werpen
Kata-Guruma:	schouderrad
Koshi-Waza:	heuptechnieken
Uki-Goshi:	vlottende heupworp
Harai-Goshi:	vegende heupworp
Tsuru-Komi-Goshi:	heupworp al trekkend en oplichtend
Ashi-Waza:	beentechnieken
Okuri-Ashi-Barai:	vegen van beide voeten
Sasae-Tsuru-Komi-Ashi:	blokkeren van de voet al trekkend en oplichtend
Uchi-Mata:	binnenwaartse diwworp

Uit te voeren woordjes

Zarai:	zittend groeten
Rit-zarai:	rechtztaand groeten
Kumi-kata:	vastnemen van de partner
Tandoku-renshyu:	herhaalde malen een worp bij een ingebeelde partner inkomen
Uchi-komi:	herhaalde malen een worp bij een partner inkomen
Yaku-soku-geiko:	oefenen met partner in beweging
Kakari-geiko:	de één valt aan, de andere zet tegen
Gonosen:	aanvallen na een aanval van de partner
Sen-no-sen:	aanval na aanval
Shizen-hon-tai:	natuurlijke basishouding
Migi-shizen-tai:	rechtse natuurlijke basishouding
Hidari-shizen-tai:	linkse natuurlijke basishouding
Jigotai:	verdedigingshouding
Shintai:	rechtlijnige verplaatsing
Suri-ashi:	voeten glijden over mat
Ayumi-ashi:	normale gang, de benen steken elkaar voorbij
Tsugi-ashi:	de ene voet wordt bij de andere geschoven zonder deze in te halen

Een worp bestaat uit

Shisei:	houding (hoe moet men staan om een worp uit te voeren)
Kumi-kata:	manier waarop de Judogi vastgenomen wordt
Shintai:	verplaatsen zonder draaien (rechtlijnige verplaatsing)
Tai Sabaki:	verplaatsing met draaien (draaien van het lichaam)
Kuzushi:	uit het evenwicht brengen (8 manieren)
Tsukuri:	voorbereiding van de worp bv bij Ippon-Seoi-Nage de partner op de rug nemen
Kake:	de uitvoering of worp

2. Valtechnieken

Alle valtechnieken over een partner

Alle valtechnieken met rechtstaande partner

Uchiro ukemi: achterwaartse val

Yoko ukemi migi: zijwaartse val rechts

Yoko ukemi hidari: zijwaartse val links

Zempo kaiten migi: voorwaartse val rechts

Zempo kaiten hidari: voorwaartse val links

Mai ukemi: plankval

3. Houdgrepen

Alle houdgrepen links en rechts uit te voeren zonder controleverlies

Hon-Kesa-Gatame: fundamenteel flank houden

Kata-Gatame: schouder houden

Kuzure-Kesa-Gatame: variatie flank houden

Makura-Kesa-Gatame: hoofdkussen flank houden

Uchiro-Kesa-Gatame: achterwaarts flank houden

Yoko-Shiho-Gatame: zijdelings 4 punten houden

Kuzure-Yoko-Shiho-Gatame: variatie zijdelings 4 punten houden

Kami-Shiho-Gatame: bovenop 4 punten houden.

Kuzure-Kami-Shiho-Gatame: variatie bovenop 4 punten houden

Tate-Shiho-Gatame: recht/vertikaal 4 punten houden

Kuzure-Tate-Shiho-Gatame: variatie recht/vertikaal 4 punten houden

4. Variaties van houdgrepen

5. Bevrijdingen uit houdgrepen

6. Worpen

Alle worpen links en rechts uit te voeren

Uki-Goshi: vlottende heupworp

O-Soto-Gari: grote buitenwaartse maaiworp

Sasae-Tsuri-Komi-Ashi: blokkeren van de voet al trekkend en oplichtend

Hiza-Guruma: knierad

De-Ashi-Barai: vegen van de vooruitkomende voet

O-Goshi: grote heupworp

Ippon-Soei-Nage: één punt over de rug werpen

Eri-Soei-Nage: rewers rug werpen

Morote-Soei-Nage: met twee handen rug werpen

Kochi-Guruma: heuprad

O-Uchi-Gari: grote binnenwaartse maaibeweging

Ko-Uchi-Gari: kleine binnenwaartse maaibeweging

Ko-Soto-Gari: kleine buitenwaartse maaibeweging

O-Tsuri-Goshi: grote heffende heupworp

Ko-Tsuri-Goshi: kleine heffende heupworp

Tsuri-Komi-Goshi: heupworp al trekkend en oplichtend

Okuri-Ashi-Barai: vegen van beide voeten

Tai-Otoshi: lichaam werpen

Harai-Goshi: veggende heupworp

Uchi-Mata: binnenwaartse diwworp

Ko-Soto-Gake: kleine buitenwaartse haakworp

Ashi-Guruma: wiel rond het been

Hane-Goshi: springende heupworp

Harai-Tsuri-Komi-Ashi: liftende en trekkende beenveeg

Tomoe-Nage: cirkelworp

Kata-Guruma: wiel over de schouders

7. Wurgingen

Basis + 2 toepassingen + 3 variaties

Nami-juji-jime: kruiswurging, handen in normale houding

Gyaku-juji-jime: kruiswurging, handen overgekanteld

Kata-juji-jime: kruiswurging, handen tegenovergesteld

Okuri-eri-jime: glijdende reverswurging

Hadaka-jime: wurging met de naakte handen

Kata-Ha-jime: vleugellam wurging

Kata-Te-jime: wurging met 1 hand

8. Armklemmen

Basis + 2 toepassingen + 3 variaties

Ude-hishigi-juji-gatame: armklem in kruisvorm

Ude-garami: oprollen van de arm

Ude-hishigi-ude-gatame: controle met de arm

Ude-hishigi-hiza-gatame: controle met de knie

Ude-hishigi-waki-gatame: controle met de oksel

Ude-hishigi-hara-gatame: controle met de buik

9. Combinatietechnieken

Een worp inkomen en overgaan naar een andere worp.

Enkele voorbeelden:

- O-uchi-gari + Tai-otoshi
- O-uchi-gari + Harai-goshi
- O-soto-gari + Hiza-guruma
- Ko-uchi-gari + Ippon-seoi-nage
- Ko-uchi-gari + Uchi-mata
- Ippon-seoi-nage + Ko-uchi-gari
- Ko-uchi-gari + O-uchi-gari
- Hiza-guruma + Sasae-tsuri-komi-ashi

10. Overgangen

Je partner komt een worp in, jij gaat over naar een andere worp (tegenworp)

Enkele voorbeelden:

- Sasae-tsuri-komi-ashi + Sasae-tsuri-komi-ashi
- De-ashi-barai + De-ashi-barai
- O-soto-gari + O-soto-gari
- Hiza-guruma + O-uchi-gari
- Uki-goshi + Uki-goshi

11. Aanvallen en verdedigingen

15 aanvallen + 15 verdedigingen

12. Nage-No-Kata

Uit te voeren als Tori en als Uki.

Te-Waza / Koshi-Waza / Ashi-Waza

Te-Waza

1. Uki-Otoshi
2. Ippon-Seoi-Nage
3. Kata-Guruma

Koshi-Waza

1. Uki-Goshi
2. Harai-Goshi
3. Tsuru-Komi-Goshi

Ashi-Waza

1. Okuri-Ashi-Barai
2. Sasae-Tsuru-Komi-Ashi
3. Uchi-Mata