

# Examenstof **groene gordel**

## 1. Woordjes

Stichter judo:	Jigoro Kano
Zarai:	zittend groeten
Rit-zarai:	rechtstaand 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
Vijfde kyu:	gele gordel
Vierde kyu:	oranje gordel
Derde kyu:	groene gordel

1: ichi	11: ju ichi (tien één)
2: ni	12: ju ni (tien twee)
3: san	13: ju san (tien drie)
4: yon	14: ju chi (tien vier)
5: go	15: ju go (tien vijf)
6: roku	16: ju roku (tien zes)
7: shichi	17: ju shichi (tien zeven)
8: hachi	18: ju hachi (tien acht)
9: ku	19: ju ku (tien negen)
10: ju	20: ni ju (2x tien)

## 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

		Eerste shido:	lichte verwittiging
Yuko:	5 punten	Tweede shido:	verwittiging
Wazari:	7 punten	Derde shido:	zware verwittiging
Ippou:	10 punten	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

## Uit te voeren woordjes

Zarai:	zittend groeten
Rit-zarai:	rechtstaand 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

## 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: revers 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

## 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 rewerswurging

## 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

## 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

10 aanvallen + 10 verdedigingen