

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)

Competitie

Tijdsduur van de kampen : U11 - 1min 30 sec / U13 - 2 min

Sore-made: einde gevecht

Osaе-komi: begin houdgreep

als je een houdgreep 10 sec vasthoudt krijg je een Yuko

als je een houdgreep 15 sec vasthoudt krijg je een Wazari

als je een houdgreep 20 sec vasthoudt krijg je een Ippon

Osaе-komi-toketa: verlies houdgreep

Hikiwake: gelijk spel (de scheidsrechter beslist wie gewonnen heeft)

Maitta: ik geef op

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

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: revars 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. 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

8. 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

9. Aanvallen en verdedigingen

10 aanvallen + 10 verdedigingen