



Naam:.....

HANDLEIDING

GORDELEXAMENS



Voorwaarden gordelexamens

Graad	Min. Leeftijd
5 ^e Kyu	6 j
4 ^e Kyu	8 j
3 ^e Kyu	10 j
2 ^e Kyu	12 j
1 ^e Kyu	14 j
1 ^e Dan	16 j

De wacht tijd: Die hangt van de leeftijd van judoka.

Jonger dan 10 jaar : 5 streepjes, per streepje 15 lessen

Jonger dan 15 jaar : 3 streepje 15 lessen

Ouder dan 14 jaar : 3 maanden oefenen aan 2 lessen/week

Dit is regeling die de bond voorstelt.

Een judoka van 6 jaar: 5 maal 15 lessen aan 2 keer per week. Is $5 \times 15 = 75$ gedeeld 2 .
komt dit overeen met 35 weken en dat is gelijk aan een sportjaar.

Judo Izegem organiseert jaarlijks gordel examens voor geel en oranje.

Examens groen, blauw, bruin zijn op uitnodiging door de technische trainer en bevatten een onderdeel rond kata en tachi waza en newaza. Deze graden vergen een langere voorbereidingstijd. Daarom worden er op **zaterdag technische** en kata lessen geven die toegankelijk zijn **vanaf oranje gordel**.

De minimale leeftijd is de minimum leeftijd die bereikt wordt in het kalenderjaar waarin het examen wordt afgenomen .

Minstens 2 sessies per week (bij minder sessies voorbereidingstijd evenredig vergroten)

Vereiste leeftijd, kennis en kunde volgens het VJF leerplan (zie ook gordelboekje op de website en posters op de kast – per gordelkleur). Hiervan kan niet afgeweken worden.

Draag jouw uw gordel met trots.

Je hebt hem verdiend door studie en door hard werken.

Het clubbestuur

Alle technieken voor gordelexamens

<u>Gordel</u>	<u>Nage waza</u>	<u>katame waza</u>	<u>woordenschat</u>	<u>opmerkingen</u>
Geel	Uki goshi O soto gari Koshi guruma O uchi gari	Kuzure Kesa-gatame Yoko shiho-gatame Kami shiho-gatame Tate shiho-gatame	Hajime/ soromade uke / tori / mate	
Oranje	Ippon seoi Nage O goshi Hiza guruma Seoi nage	Kesa gatame Kuzure kami shiho-gatame Ushiro Kesa gatame		
Groen	Harai goshi Ko soto gari Sasae tsuri komi ashi Tsuru komi goshi Uchi mata	Kata gatame Makura Kesa gatame	<u>Shime waza</u> Nami juji-jime Gyaku juji-jime Kata -jime juji	<u>Kansetsu waza</u> Ude garami Juji gatame
Blauw	Hane goshi Tai otoshi Okuri ashi harai Ashi guruma Ko uchi gari Sumi gaeshi		Hadaka jime Okuri eri-jime Kataha jime	Ude gatame Hiza gatame Waki gatame
Bruin	Kata guruma Uki otoshi Harai tsuri komi ashi Tomoe nage Soto maki komi Tani otoshi		Sankaku jime Katate jime Ryote jime Tsukkomi jime Sode guruma jime	Sankaku gatame Hara gatame Ashi gatame Te gatame

Naar gele band: 5^{de} kyu

Algemeen:

Geschiedenis en geest van het judo

Persoonlijke Hygiëne, respect en veiligheid voor anderen .

Kledij, juist dragen van de judogi en goed knopen van de gordel

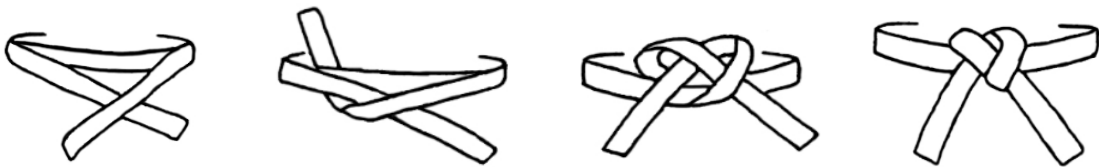
Het groeten , zittend en uit stand

Kumikata, juist grijpen van de partner ,recht en links

Kuzushi, de acht mogelijkheden om uw partner uit evenwicht te brengen

Afspraken = hajime ,mate ,rei ,sore-made

Obi: (gordel)



Ukemi's: (valtechnieken)



-Ushiro ukemi: Achterwaartse val



-Yoko ukemi

(Migi en hidari): Zijwaartse val (rechts en links)

Zempo kaiten: Voorwaartse val links en rechts uitvoeren



Nage waza: (werptechnieken)

Eenvoudige schakels van worp naar worp en van worp naar houdgreep.

Beveiliging van de partner door op te houden na een worp



Koshi guruma



O soto gari



Uki goshi



O uchi gari

Osea komi waza: (houdgrepen)

Alle houdgrepen kunnen uitvoeren.

Aanval op grond: uke op de rug, tori aan de knieën.

Aanval op de grond: uke in 4 punten steun, tori naast uke met greep aan de ellebogen.

Wedstrijd duur van houdgreep.

Veiligheid voor Uke door opgeven en voor tori door loslaten



Kuzure Kesa-gatame



Yoko shiho-gatame



Kami shiho-gatame



Tate shiho-gatame

Woordenschat:

Judo : zachte weg	Migi : rechts	Randori : oefengevecht
Dojo : oefenzaal	Hidari : links	O : groot
Tatami : mat	Hajime : begin	Ko : klein
Judogi : kledij	Mate : onderbreking	Ushiro : achterwaarts
Obi : gordel	Soromade : einde	Yoko : zijwaarts
Uke : degene die ondergaat	Rei : groet	Soto : buitenwaarts
Tori : diegene die uitvoert	Kyu : graad	Uchi : binnenwaarts

Naar Oranje gordel: 4^{de} kyu

Algemeen:

Houdingen rechtstaande en op de grond, aanval en verdedigingshoudingen.

Verplaatsingen rechtstand. Ayumi ashi en Tsugi ashi .

Verplaatsingen in katame waza in ruglig en halve kniestand

Wedstrijdregels: eenvoudige vormen om te kampen

Ceremonie in het begin en op het einde van een wedstrijd

Ukemi's:

Alle valtechnieken links en rechts uitvoeren op verplaatsing.

- Ushiro ukemi: Achterwaartse val
- Yoko ukemi: Zijwaartse val
- Zempo kaiten: Voorwaartse val
- Mae ukemi: Plankval (vanuit rechtstaande positie)

Nage waza: (werptechnieken)

Worpen voor 5^{de} kyu(geel) links en rechts kunnen uitvoeren.

Schakelen: van worp naar worpen van worp naar houdgreep.



Hiza guruma



Seoi nage



Ippon seoi nage



O goshi

Katame waza: (houdgrepen).

Houdgrepen van 5^{de} Kyu links en rechts kunnen uitvoeren.

Bevrijden uit houdgrepen voor 5^{de} Kyu (geel)

Schakelen: Van houdgreep naar houdgreep.

Bevrijding uit technieken van gele gordel.

Aanval op de grond : uke in 4 punten steun , 2 vormen met tori voor Uke

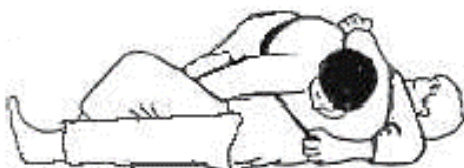
Aanval op de grond : uke op de rug, 2 vormen met tori tussen de benen



Kesa gatame



Kuzure kami shiho-gatame



Kuzure yoko shiho-gatame



Ushiro Kesa gatame

Houdingen: shisei

Shizen-hontai: De natuurlijke of aanvalshouding: rechtstaande met voeten op schouderbreedte

Migi- shizen tai: Voeten op schouderbreedte met de rechtervoet vooruit.

Hidari –shizen tai: voeten op schouderbreedte met de linkervoet vooruit.

Verdediging houding :

Jigotai De voeten zijn bijna het dubbele gespreid van de aanvalshouding, knieën zijn gebogen en zodat het zwaartepunt lager komt. Ook hier kan een voet een voetlengte vooruit staan.

Jigo- hontai :basis houding

Migi Jigotai. Rechtse verdedigingshouding

Hidari Jigotai : linkse verdedigingshouding

Houding Op de rug. Aomuke

Uke op de rug het rechterbeen gestrekt en het linker licht gebogen.

Kyoshi : tori steunt op de linker knie en de rechtervoet , halve knie stand



Woordenschat:

Tachi waza : rechtstaande techniek

Uchi komi : herhaalde malen inkomen bij partner, vorming van stijl, ritme, automatisme

Randori : oefengevecht waarbij resultaat niet van belang is

Hajime : begin

Toketa : einde houdgreep

Sore mate : einde gevecht

Hiki waki : onbeslist

Ne waza : grondtechniek

Mate : onderbreking

Osae komi : begin van hou

Wedstrijd

Wedstrijdceremonie bij begin en einde van de wedstrijd

- Opkomen , groeten tatami, groeten tegenstander, correct groeten enz.

Wedstrijdduur afhankelijk van de leeftijd:

-u 9 1min.30 U11 1min 30 , U13 2 minuten, U15 3 minuten , vanaf U 18 4 minuten

Wedstrijdscores:

Waza ari ; tegenstander grotendeels op de rug werpen, maar niet echt krachtig, of met een rollende beweging zoals bv seoi nage , een houdgreep vanaf 10 seconden tot 19 seconden.

Twee keer waza ari wordt opgeteld tot **Ippon** .

Ippon : 10 punten. Tegenstander plat op de rug werpen , krachtig genoeg. Houdgreep 20 seconden aanhouden . Je kan ook ippon scoren door eerst een worp met score waza ari te maken en dan te vervolgen met een houdgreep van 10 seconden. Vanaf U 18 kan je ook ippon scoren door je tegenstander tot opgave te dwingen met een verwurging of armklem. Bij ippon score is de wedstrijd meteen afgelopen.

Straffen : Maakt je een fout ,krijg je eerst uitleg van de scheidsrechter en dan de bestraffing

Shido: kleine straf , dit krijg je voor bijvoorbeeld niet genoeg aanvallen, te stug verdedigen met gestrekte armen, foute kumikata , been grijpen bij rechtstaande gevecht enz. Je kan maximum 3 shido's krijgen. De 3^e shido betekent hansoku make(uitsluiting).

Hansoku make: grote straf bij zware overtredingen zoals gevaarlijke/verboden technieken of door optelling van 3 shido's.

-vb schaarsprong (verboden techniek), of van achteraan tussen de benen van de partner een been vooruit wegmaaïen (verboden, groot risico op kniekwetsuur)

Bijkomend : onrespectvol handelen of onsportief gedrag naar scheidsrechter of tegenstander zoals bv luid protesteren tegen een beslissing van de scheids, je tegenstander met opzet kwetsen , slaan of trappen naar de tegenstander .

Hansoku make betekent onmiddellijk einde van de kamp met verlies..

Niet toegelaten techniek u9 u11 u 13

Schouderworpen uitvoeren vallend op de knieën (droppen)

Offerworpen , ook niet als overname techniek(maki komi en tani otoshi u9)

Bij u11 en u 13 is Tani otoshi wel toegelaten.

Klemmen en wurgingen , deze worden onmiddellijk bestraft

Inklemmen rond het hoofd en nek : er moet een arm tussen zitten.

Naar Groene gordel 3^{de} kyu

Algemeen:

Wedstrijdregels: de voordelen en de straffen

Gebaren van de scheidsrechter

Trainingsvormen : tendoku renshu, Uchi komi, Randori.

Ukemi en kata:

Achterwaartse val over hindernis

Zijwaartse val over hindernis

Voorwaartse val over hindernis

Nage no kata: 2 de groep: Koshi waza

Uki-Goshi



Harai-Goshi



Tsuri-Komi-Goshi



Nage waza: (werp technieken)

Alle rechtstaande technieken kunnen uitvoeren op verplaatsing in verschillende richtingen

Schakels van worp naar worp en worp naar houdreep



Harai goshi



Sasae tsuri komi ashi



Ko soto gari



Tsuru komi goshi



Uchi mata

Osea komi waza: (houdgrepen)

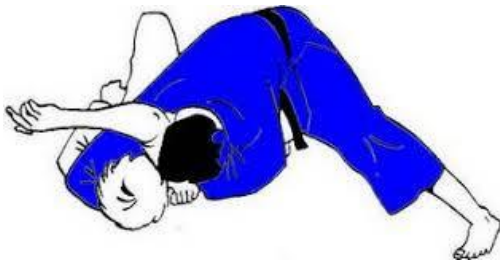
De vorige houdgrepen links en rechts kunnen uitvoeren.

Bevrijden uit houdgrepen van geel .

Houdgrepen schakelen.

Verdediging: tori op de rug , uke staat recht , 2 vormen

Verdediging: tori op de rug , Uke tussen de benen 2 vormen



Kata katame



Makura kesa gatame

Extra ouder dan 14 jaar

Nami juji jime : basis met 2 toepassingen

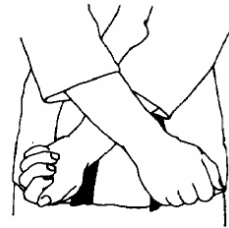
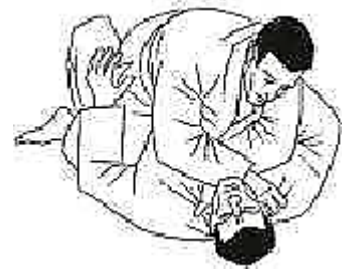
Gyaku juji jime: basis met 2 toepassingen

Kata juji jime: basis met 2 toepassingen

Ude Gatame : basis met 2 toepassingen

Juji gatame : basis met 2 toepassingen

Shime waza: (wurgingen)



Nami juji-jime
(pink naar elkaar)

Gyaku juji-jime
(duim naar elkaar)

Kata juji-jime
(gekruist)

Kansetsu waza: (armklemmen)



Ude garami



Juji-gatame

- Gebaren: van de Scheidsrechter

De scheidsrechter geeft de hieronder vermelde gebaren om het volgende aan te kondigen:

1. **Ippon:** één arm wordt hoog boven het hoofd geheven met de handpalm naar voren gericht.
2. **Waza-ari:** één arm wordt zijwaarts omhoog geheven tot op schouderhoogte, met de handpalm naar beneden
3. **Waza-ari-awasete-ippou:** eerst Waza-ari dan Ippou gebaar
4. **Osaekomi:** één arm wordt van het lichaam af naar beneden gestrekt in de richting van de kampers, met het gezicht naar de kampers en het lichaam naar hen voorover gebogen.
5. **Toketa:** één arm wordt naar voren geheven en daarmee wordt snel twee of drie keer van links naar rechts bewogen in de richting van de kampers.
6. **Mate:** één hand wordt op schouderhoogte voorwaarts geheven waarbij de scheidsrechter de tijdopnemer de vlakke handpalm toont met de vingers omhoog en de arm ongeveer parallel aan de tatami.
7. **Sono-mama:** vooroverbuigend wordt met beide handpalmen op beide kampers gedrukt.
8. **Yoshi:** met beide handpalmen wordt stevig op beide kampers gedrukt.
9. **Herroepen van waardering:** hetzelfde gebaar wordt met de ene hand herhaald terwijl de andere hand boven het hoofd geheven wordt en daarmee twee of drie keer van links naar rechts gezwaaid wordt. Men kondigt bij het annuleren van een expliciete mening (score of penalty) deze niet opnieuw aan. Mocht een rectificatie-gebaar vereist zijn, dan moet dit zo snel mogelijk gebeuren na het annuleringsgebaar. Als de situatie het toelaat, signaleert de scheidsrechter de annulering wanneer de kampers dit kunnen zien.
10. **Winnaar aanduiden:** één hand naar de winnaar geheven boven schouderhoogte, handpalm binnenwaarts gericht.
11. **Judogi in orde brengen:** op gordelhoogte de linkerhand boven de rechterhand brengen, handpalmen binnenwaarts gericht.
12. **Dokter roepen:** naar de medische tafel kijken, één arm bewegen met de handpalm opwaarts van de medische tafel naar de gekwetste kamper toe.
13. **Straffen (Shido, Hansoku-make):** met de wijsvinger en gesloten vuist naar de kamper wijzen.
14. **Inactiviteit:** beide onderarmen op borsthoogte brengen, draaien in voorwaartse richting om elkaar heen en dan naar de kamper wijzen.
15. **Schijnaanval:** beide armen met gebalde vuisten naar voren gestrekt en dan wordt in deze positie een neerwaartse beweging gemaakt.
16. **Andere gebaren** in het geval van straffen: deze worden uitgevoerd in overeenstemming met de actie die moet worden gesanctioneerd (zie Artikel 18 - Verboden handelingen en straffen).

Indien niet duidelijk zichtbaar was aan welke kamper een score of straf werd toegekend, kan de scheidsrechter dit aangeven door naar de blauwe of witte markering (beginpositie) te wijzen.

Het gebaar waza-ari moet beginnen met de arm kruislings voor de borst en daarna zijwaarts tot de juiste eindpositie bereikt is.

Om er zeker van te zijn dat de tafelrechters/hoekrechters de toegekende waardering duidelijk kunnen waarnemen, moet het gebaar voor waza-ari aangehouden worden, terwijl men lichtjes het lichaam draait. Tijdens het maken van de draai dienen de kampers in het oog gehouden te worden.

Moet aan beide kampers een straf worden gegeven, dan wijst de scheidsrechter beurtelings naar beide kampers (de linker wijsvinger voor de kamper aan zijn linkerzijde, de rechter wijsvinger voor de kamper aan de rechterzijde).

Om de winnaar aan te wijzen, keert de scheidsrechter terug naar de plaats die hij innam bij het begin van de wedstrijd, doet een stap voorwaarts (Links, rechts), wijst de winnaar aan en doet een stap terug (Rechts, links).

Woordenschat:

Kuzure : variatie

Goshi : heup

Hiza : knie

Ashi : voet

Te : hand

Eri : revers

Harai of barai : vegen

Hane : vleugel

Tai sabaki : draaiende beweging

Te waza : hand-, armtechniek

Ashi waza : voet-, beentechniek

Tsuri komi : trekken en oplichten

Shizen hon tai : natuurlijke houding met de voeten op schouderbreedte

Jigo hon tai : verdedigende houding, voeten op dubbele schouderbreedte

Kakari geiko : aanval van de ene, verdediging van de andere

Yoshi : herbegin

Yaku soku geiko : los en soepel gevecht, waarbij het behalen van punten niet van belang is

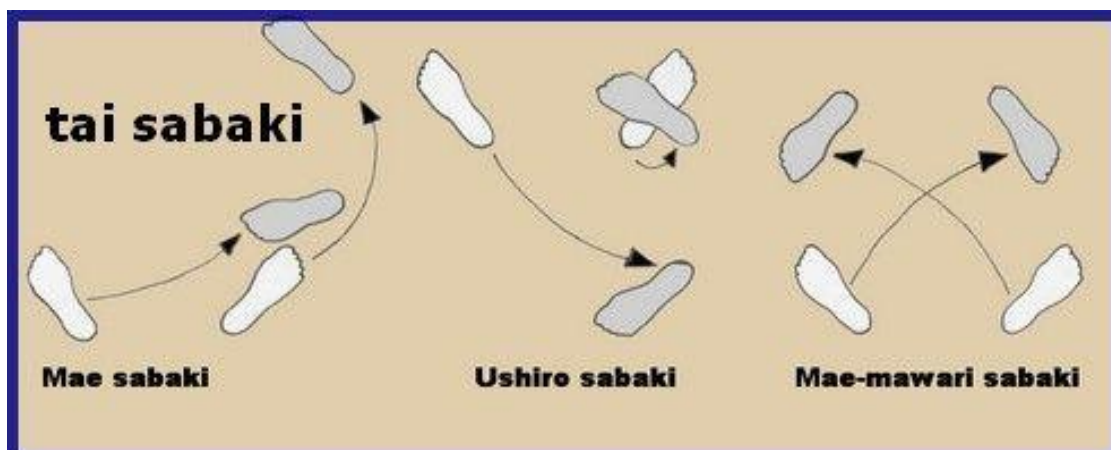
Sono mama : blijf onbeweeglijk

Naar 2^{de} Kyu: blauwe gordel

Algemeen:

Het verbeteren van de valtechnieken.

Verschillende training vormen: Sotai renshu, yakusoku geiko, kakari geiko, shiai
 Tai sabaki : begrippen als : ushiro-maware sabaki, Mae mawara sabaki, Ushiro sabaki
 Migi mae sabaki, hidari mae sabaki. De acht richtingen van Kuzushi kunnen tonen .



Nage waza: (rechtstaande technieken)

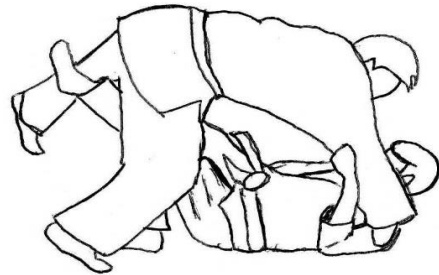
-Alle rechtstaande technieken kunnen uitvoeren op verplaatsing in basis en 2 verschillende richtingen.

-Yaku soku geiko

-Het overnemen van technieken van gele en oranje gordel.



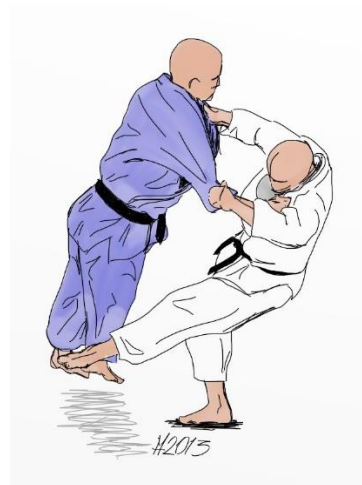
Tai otoshi



Sumi gaeshi



Ashi guruma



Okuri ashi harai



Ko uchi gari



Hane goshi

Nage no kata: 2 groepen :2^{de} en 3^{de} groep uit Nage no kata

Okuri-Ashi-Barai



Sasae-Tsuri-Komi-Ashi



Uchi-Mata



Katame waza: (grondwerk)

Yaku soku geiko

Uitvoeren van houdgrepen links en rechts.

Bevrijding uit technieken van groene gordel.

Schakelen van houdgrepen:

Aanval op de grond: Uke op de rug, tori staat recht. 3 vormen

Aanval op de grond: Uke op de rug, tori tussen de benen: 3 vormen

Aanval op de grond: Uke op 4 punten: 3 vormen

Extra:

Nami jujij jime : basis en 2 toepassingen.

Gyaku juji jime: basis en 2 toepassingen

Kata juji jimen: basis en 2 toepassingen

Hadaka jime: basis en 2 toepassingen

Okuri eri jime basis en 2 toepassingen

Ude garami : basis en 2 toepassingen

Juji gatame: basis en 2 toepassingen

Hiza gatame: basis en 2 toepassingen

Waki gatame: basis en 2 toepassingen

Shime waza: (wurgingen)

Hadaka jime



Kataha jime



Okuri eri jime

Kansetsu waza: (armklemmen)



Ude gatame



Hiza gatame



Waki gatame

Naar 1kyu :Bruine gordel

Algemeen : 14jaar worden in het lopende jaar

Het examen bruin wordt opgevat als een voorbereiding naar 1^{ste} dan graad of zwarte band. Er moet iets zijn als SHI no Gai. Men moet zich gedragen naar de geest van het judo, de techniek beheersen, zich ontwikkelen via wedstrijden en de techniek en kata lessen volgen. Dit geldt eigenlijk voor alle graden die een judoka behaald of zal behalen.

Kennis van het verloop van de wedstrijden ,poule , lijn en uitschakeling met herkansingen

Ukemi: Alle valtechnieken in verplaatsing.

Kata: Nage No kata

Drie volledige reeksen uitvoeren in de normale volgorde zowel de rol van tori als uke inclusief openings en sluitingsceremonie.

Te Waza : Uki otoshi

Ippon seoi nage

Kata guruma

Goshi Waza : Uki goshi

Harai goshi

Tsuri komi goshi

Ashi waza : okuri ashi harai

Sasae tsuri komi ashi

Uchi mata

Okuri-Ashi-Barai



Sasae-Tsuri-Komi-Ashi



Uchi-Mata



Tachi waza: (rechtstaande technieken)

- Alle technieken van geel tot en met blauw kunnen uitvoeren in verplaatsing : basis en 2 verschillende richtingen.
- Het overnemen van technieken van groen en blauwe gordel.



De ashi harai



Uki otoshi



Kata guruma



Harai tsuri komi ashi



Tani otoshi



Soto maki komi

Gatame waza: (grondwerk)

Schakelen van houdgrepen.

Alle houdgrepen met hun basis in 2 richtingen en 2 toepassingen tonen.

Bevrijdingen van de verschillende houdgrepen.

Aanval op de grond: uke op de rug, tori recht 4 vormen.

Aanval op de grond: uke op de rug , tori tussen de benen 4 vormen

Aanval op de grond: uke op 4 punten. 4 vormen

Verdedigingen, tori op de rug, uke recht .4 vormen

Verdedigingen, tori tussen de benen . 4 vormen

Verdedigingen, tori op 4 punten 4 vormen

Extra: vanaf 14 jaar

Sankaku jime ,basis en 2 toepassingen.

Kata te jime, basis en 2 toepassingen.

Ryote jime , basis en 2 toepassingen.

Sankaku gatame, basis en 2 toepassingen.

Hara gatame, basis en 2 toepassingen.

Ashi gatame, basis en 2 toepassingen .

Shime waza: (wurgingen)

Sankaku jime



Kata-te jime

Ryote jime



Kansetsu waza: (armklemmen)



Sankaku gatame



Hara gatame



Ashi gatame