

Controletechnieken

Verwurgingen



Hadaka-jime
Naakte verwurging



Morote-jime
Tweezijdige verwurging



Kata-te-jime
Eenzijdige hand verwurging



Okuri-eri-jime
Beider revers verwurging



Nami-fuji-jime
Gewone gekrúste verwurging



Gyaku-fuji-jime
Omgekerde gekrúste verwurging

Armklemmen



Juji-gatame
Gekrúste controle



Ude-gatame
Armvendring



Ude-gatame
Armvendring



Hiza-gatame
Kniecontrole

Houdgrepen



Kesa-gatame
Flankcontrole



Yoko-shiho-gatame
Zijwaartse 4-puntencontrole



Kami-shiho-gatame
Hoge 4-puntencontrole



Tate-shiho-gatame
Boven 4-puntencontrole

Werptechnieken

Beenworpen



O-soto-gari
Grote buitenwaartse maai



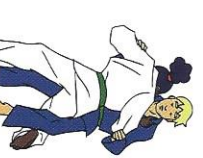
De-ashi-barai
Voorste beenveeg



Okuri-ashi-barai
Beide beenveeg



Hiza-guruma
Knie wiel



O-uchi-gari
Grote binnenwaartse maai

Schouderworpen



Ippon-seoi-nage
Eenzijdige rugworp

Armworpen



Tai-otoshi
Lichaam neervallen

Oppofferings worpen



Tomoe-nage
Boogworp



Tami-otoshi
Dai neervallen



Ko-uchi-gari
Kleine binnenwaartse maai



O-goshi
Grote heup



Koshi-guruma
Heup wiel



Tsurikomi-goshi
Tillende heup

1 variatie en 1 bevrjding van elke houdgreep

11+

2 controletechnieken van elke spelsituatie

Ne-waza spelsituaties



Uke bok
Ellebogen/Knieën



Uke rug
Tori tussen benen



Tori rug
Uke tussen benen

- Toelichting**
- Op deze poster staan de technieken die de judoka dient te kunnen demonstreren voor het behalen van deze band.
 - Alle worpen worden links en rechts gedemonstreerd
 - Alle technieken worden in beweging gedemonstreerd, zowel staande als op de grond
 - 11+ betekent: techniek geldt voor judoka's boven de 11 jaar
 - 15+ betekent: techniek geldt voor judoka's boven de 15 jaar
 - Controletechnieken: aanvragen vanuit een werptechniek
 - Voor elk bandexamen dient de judoka valtechnieken te demonstreren
- Oprachten**
- Staande combinatie technieken: 1 combinatie
 - Overnametechnieken: 1 overname
 - Ne-waza spelsituaties vanuit elke opgedragen spelsituatie op de grond dient men naar eigen keuze 2 controletechnieken te demonstreren.