

Het examen voor de gele gordel

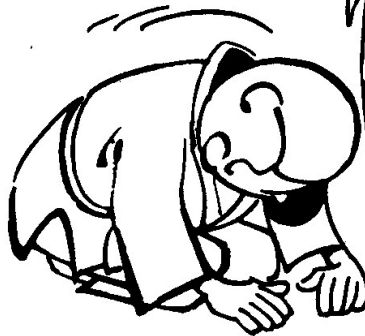
Wat moet je kennen?

- Hoe we groeten <https://www.youtube.com/watch?v=DL8H4R4g42U>
- Hoe je je band moet knopen <https://www.youtube.com/watch?v=JtAXjWBGCxk>
- Voorwaartse val <https://www.youtube.com/watch?v=v1b8tWZTN3E>
- Achterwaartse val <https://www.youtube.com/watch?v=VoktcQAxEpG>
- O-soto-gari <https://www.youtube.com/watch?v=1JL1Hw7M3cU>
- O-goshi https://www.youtube.com/watch?v=uBVh_JMA-YI
- Uki-goshi <https://www.youtube.com/watch?v=ISMI9lh1Dzc>
- Koshi-guruma https://www.youtube.com/watch?v=r8VOz9O4_XM
- Ippon-seoi-nage <https://www.youtube.com/watch?v=2ebrqaFSVW4>
- Gesa-gatame <https://www.youtube.com/watch?v=sZESP5oUJMQ>
- Yoko-shiho-gatame <https://www.youtube.com/watch?v=Y42wALvGKvU>
- Kami-shiho-gatame <https://www.youtube.com/watch?v=uFLgrehPr2c>

Het examen voor de gele gordel



..BIJ HET BEGIN EN HET EINDE VAN IEDERE LES
GROETEN DE LEERLINGEN DE LERAAR. IEDEREEN ZIT DAN
GEKNIELD OP EEN RIJ.



DEZE GROET WORDT UITGEVOERD IN
STILTE. WE ZIJN DAN ZEER RUSTIG, JUDOGI
PERFECT IN ORDE EN GORDEL GEKNOOPT.
ALS DE LERAAR HET TEKEN GEEFT
PLAATSEN WE DE HANDEN VOOR ONZE
KNIËN OP DE MAT EN WE BUIGEN ZONDER
DE HEUPEN OP TE RICHTEN. DE VOETEN
ZIJN NAAR ACHTEREN GESTREKT.

HET GROETEN (rei).

Het examen voor de gele gordel



Het examen voor de gele gordel



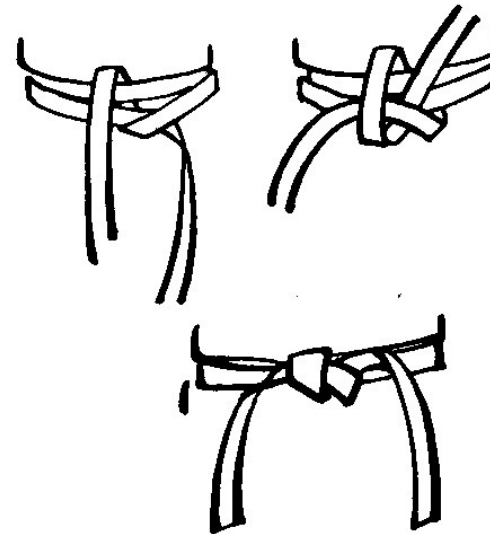
VOOREERST MOET JE LEREN JE "KIMONO" - JE "JUDO GI" -
OP EEN JUISTE MANIER AAN TE TREKKEN.
HET LINTJE IN JE BROEK
STE VIG VASTKNOPEN ...



... EN OOK JE
GORDEL MOET GOED
VASTGEMAAKT WORDEN
MET EEN PLATTE
KNOOP.



Neen!
...zoniet!

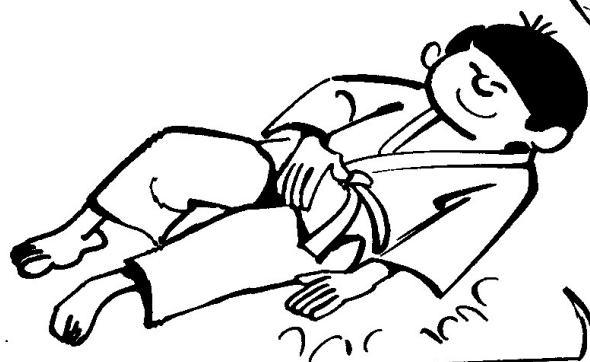


Het examen voor de gele gordel

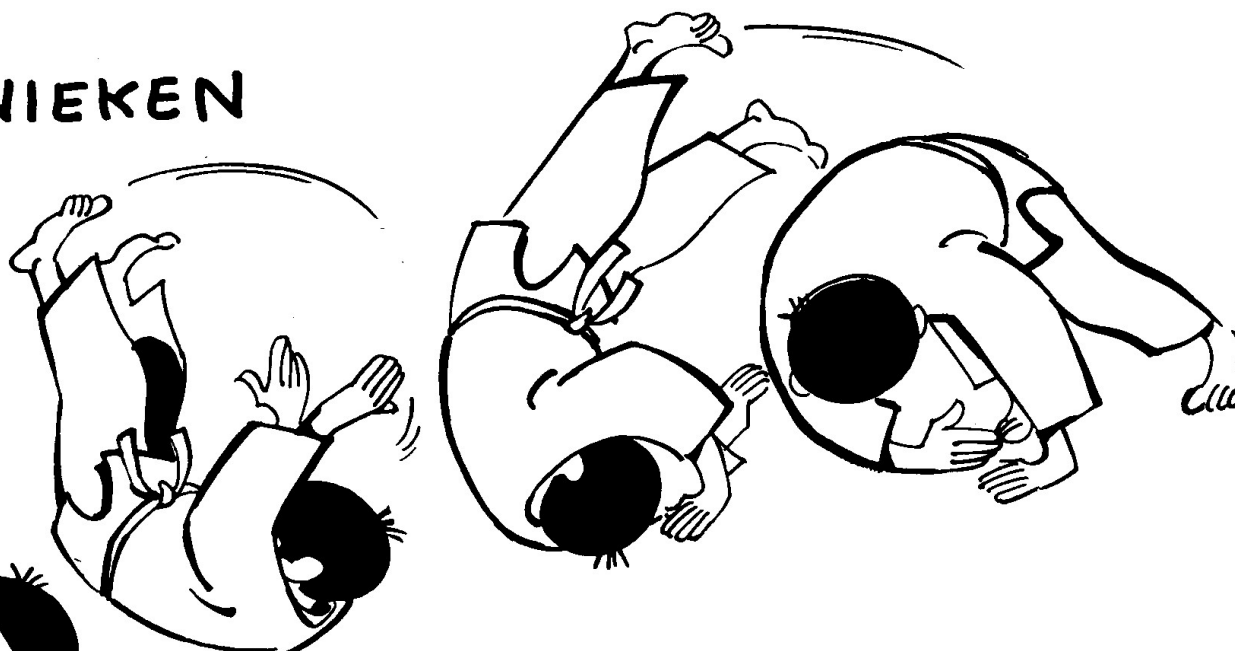


DE VALTECHNIEKEN (UKEMI)

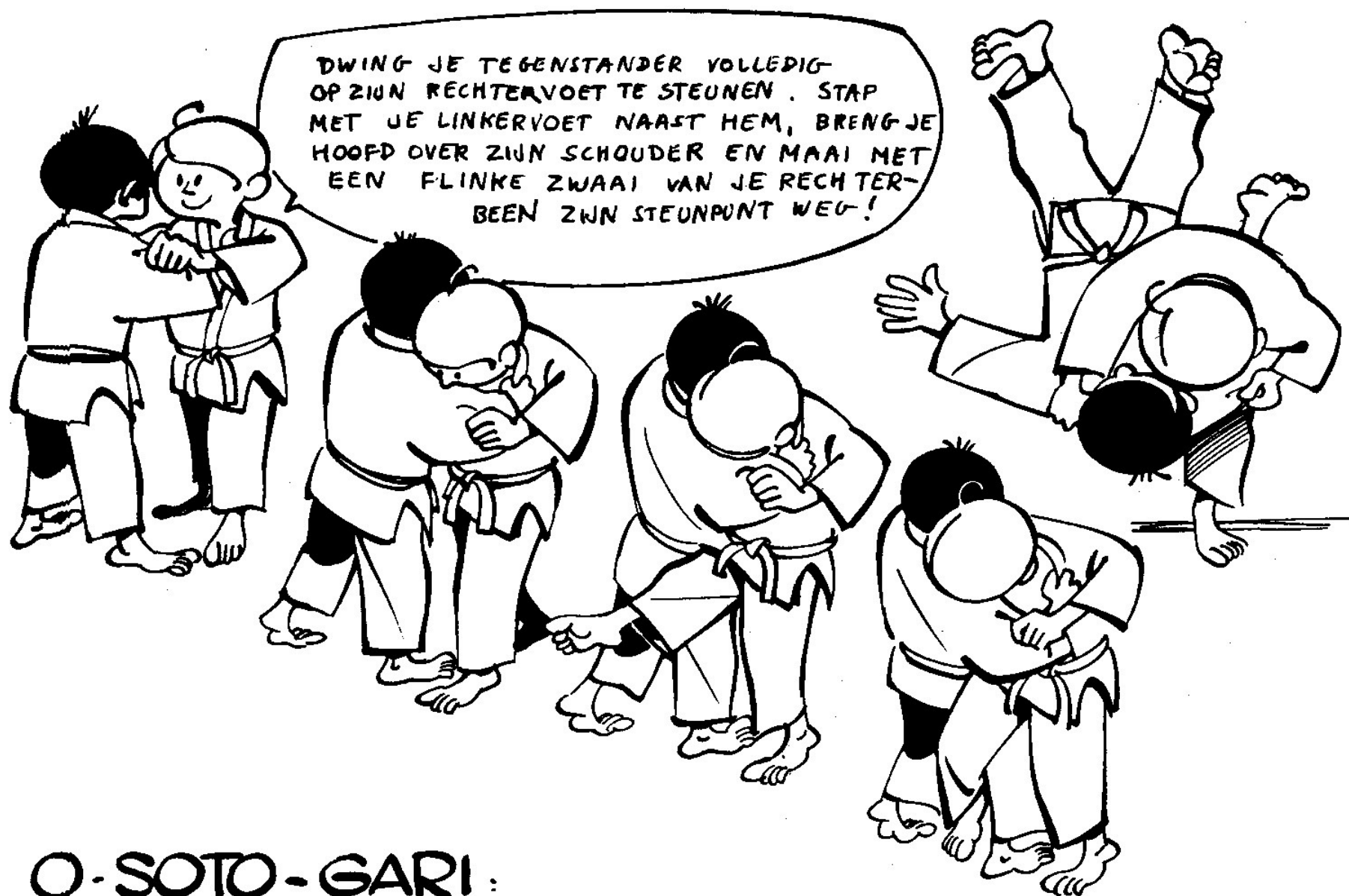
VOORWAARTS
VALLEN
(MAE-UKEMI)



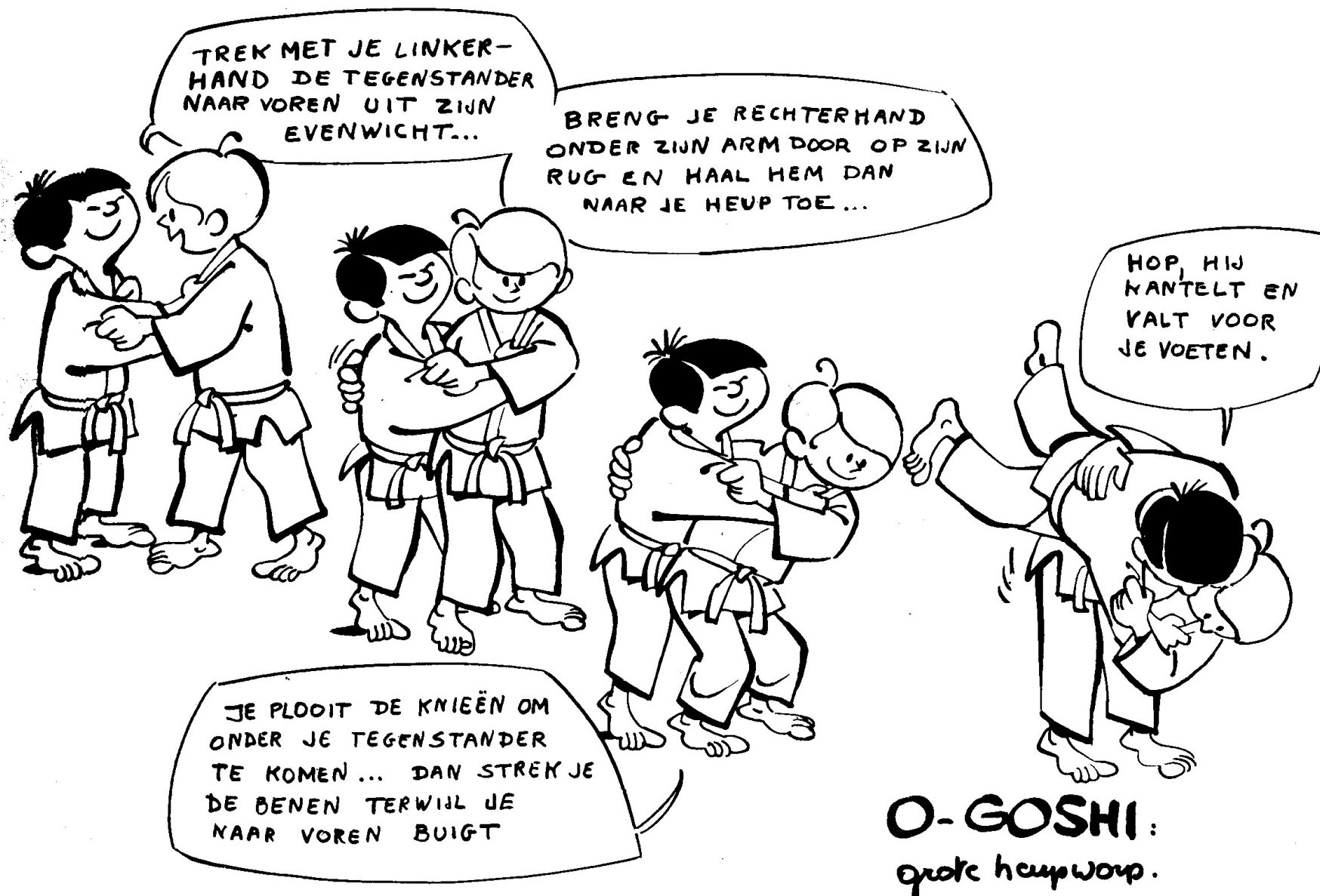
JE ROLT ALS EEN RAD, ZONDER DAT
OOK MAAR ÉÉN LICHAAMSDEEL OP DE
MAT BOTST. BIJZONDER OPLETTEN VOOR
HOOFD, HALS EN SCHOULDERS !



Het examen voor de gele gordel



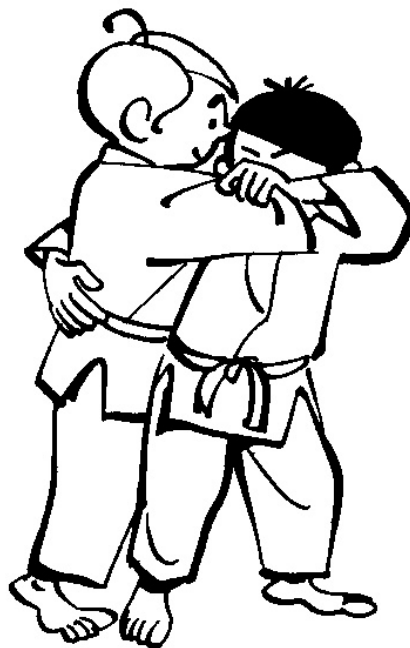
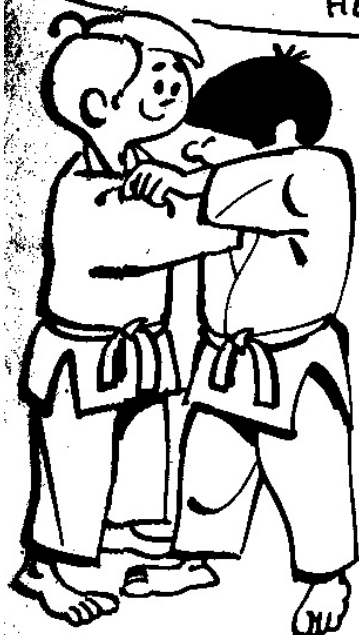
Het examen voor de gele gordel



Het examen voor de gele gordel



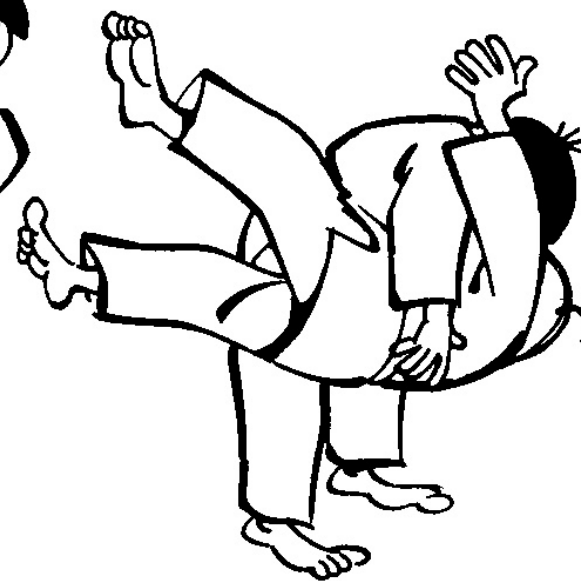
DIT IS EEN DRAAIENDE HEUPBEWEGING
TERWIJL O-GOSHI EEN HEUPBEWEGING IS
WAARBIJ JE DE TEGENSTANDER OPTILT. BRENG JE
TEGENSTANDER NAAR VOREN UIT ZIJN EVENWICHT, STEEK
JE RECHTERARM ONDER ZIJN LINKERARM EN LEG
HEM ROND ZIJN LENDEN...



UKI-GOSHI:

ZWEVENDE HEUPWORP

WEND JE LICHAAM NAAR LINKS. DE
TEGENSTANDER WORDT MEEGENOMEN,
DRAAIT ROND JE HEUP EN VALT
VOOR JE VOETEN OP DE MAT.



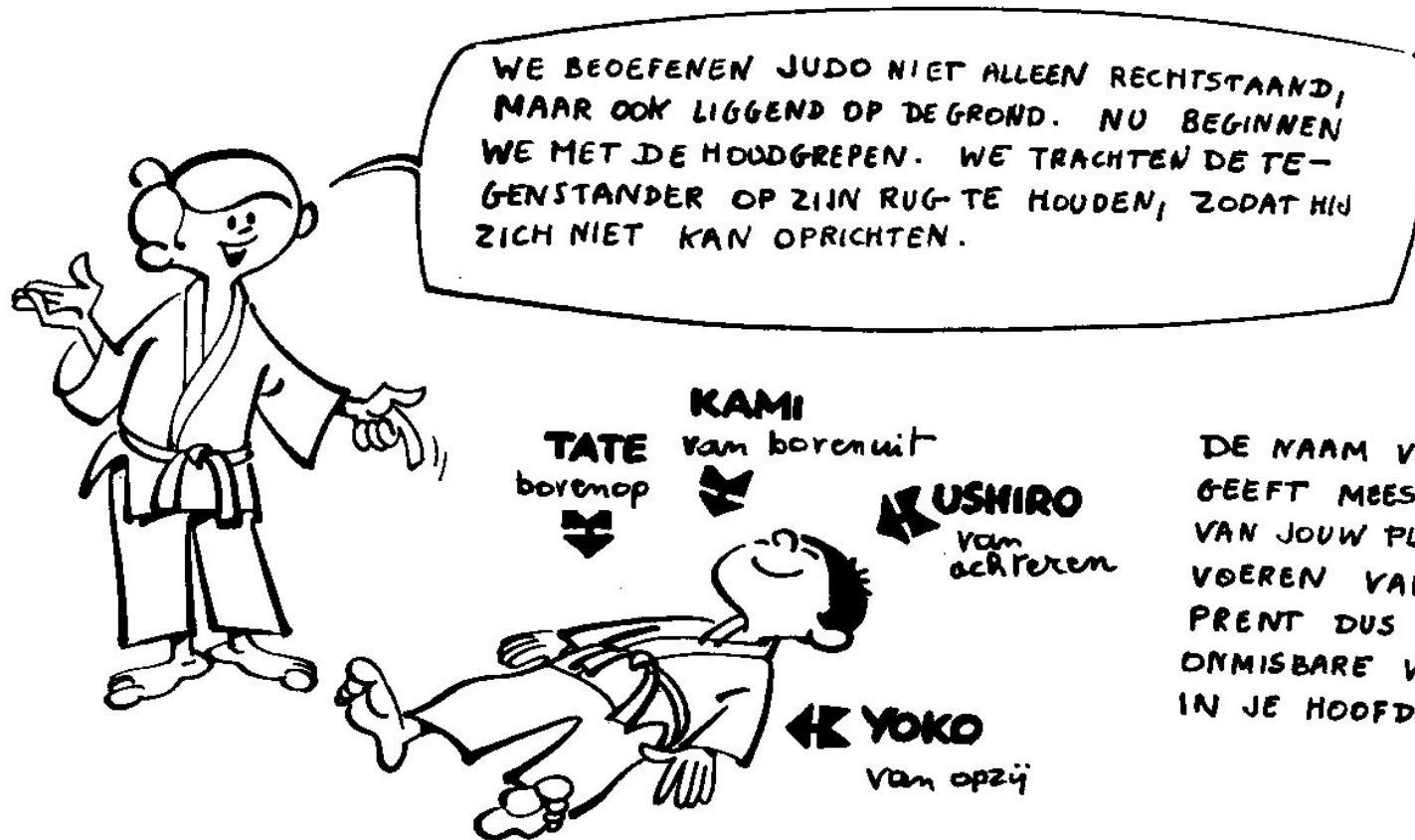
Het examen voor de gele gordel



Het examen voor de gele gordel



Het examen voor de gele gordel



DE NAAM VAN DE HOUDGREEP GEEFT MEESTAL EEN AANWIJDING VAN JOUW PLAATS BIJ HET UITVOEREN VAN DE GREEP. PRENT DUS DEZE ENKELE ONMISBARE WOORDJES GOED IN JE HOOFD.

Het examen voor de gele gordel



JE MAG JE HAND ZO PLAATSEN,

OF ZIJN KRAAG GRIJPEN,

OF OOK DE HAND OP DE MAT DRUKKEN.



KUZURE-GESA-GATAME

Het examen voor de gele gordel



JE KAN JE HOOFD NAAR RECHTS OF NAAR LINKS
DRAAIEN OF ZELFS MET JE KIN IN DE MAAKHOLTE
STEUNEN VAN DE PARTNER ONDER JE.



KNIEL ACHTER JE TEGENSTANDER, NEEM ZIJN HOOFD TUSSEN JE
KNIJEN EN BRENG JE HANDEN ONDER ZIJN SCHOULDERS DOOR AAN ZIJN
GORDEL. TREK DEZE NAAR JE KNIJEN TOE EN MET JE SCHOULDERS EN
BORSTKAS DRUK JE DE TEGENSTANDER TEGEN DE MAT.

OOK KAN JE DE
BENEN UITSTREKKEN
DE GESPREIDE BENEN
VORMEN DAN EEN
STEVIGE BASIS.

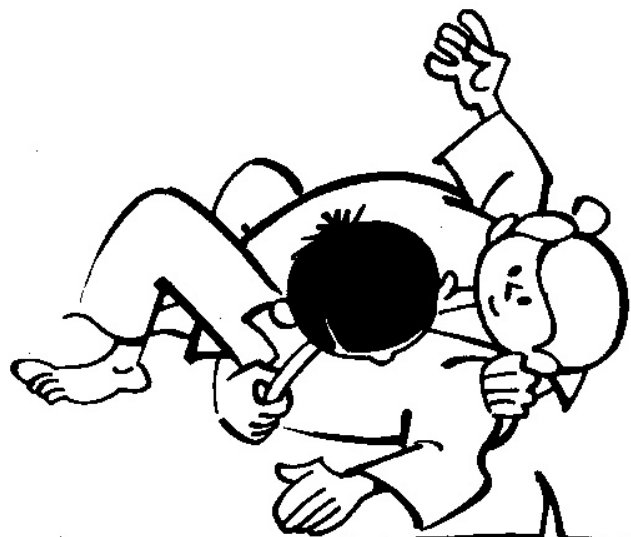


KAMI Betekent: "van bovenuit".
SHIHO Betekent: "vier punten" en
GATAME: "vasthouden".

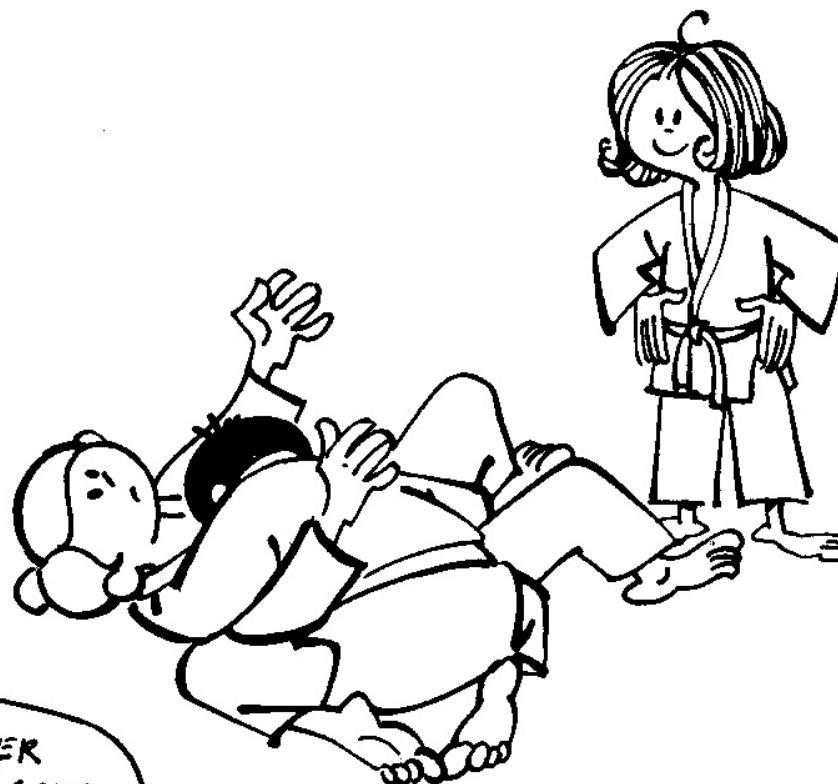
KAMI-SHIHO-GATAME

Vier punten controle van bovenuit.

Het examen voor de gele gordel



HIER CONTROLLEREN WIJ VAN OPZIJ VIER PUNTEN VAN DE TEGENSTANDER. DRUK MET **BORSTKAS** EN **SCHOUDERS** JE TEGENSTANDER TEGEN DE MAT HOUD EÉN HAND AAN ZIJN KRAAG EN DE ANDERE TUSSEN ZIJN BENEN DOOR AAN DE GORDEL.



YOKO Betekent: "van opzij", "zijwaarts"
SHIHO Betekent: "vier punten!"
GATAME : controleren, vasthouden.

YOKO-SHIHO-GATAME:

van opzij, vier punten controleren