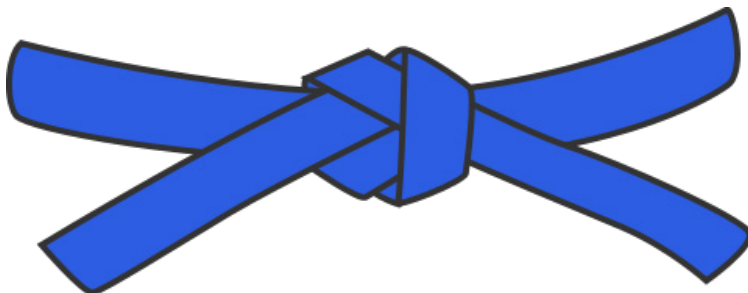




Examenleerstof 2de kyu - blauwe gordel



1. Ukemi - valbreken

- Zempo Kaiten in beweging en over partner
- Ushiro Ukemi in beweging en over partner
- Yoko Ukemi in beweging en over partner

2. Tachi Waza - rechtstaande techniek

2A. Nage waza - werptechniek. De worpen in verplaatsing uitvoeren

- | | |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none">• Uki-goshi• Osoto-gari• O-goshi• Ippon-seoi-nage• Harai-goshi• Kosoto-gari• Kouchi-gari• Seoi-nage | <ul style="list-style-type: none">• Koshi-guruma• Ouchi-gari• Tsurikomi-goshi• Hiza-guruma• Deashi-harai• Tai-otoshi• Uchi-mata |
|--|---|

2B. Kaeshi waza - overnames. De aanval van Uke overnemen

- | | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none">• Hiza-guruma, één combinatie• Okuri-ashi-harai, één combinatie• Uki-goshi, twee combinaties• Osoto-gari, twee combinaties• O-goshi, twee combinaties• Ippon-seoi-nage, twee combinaties• Harai-goshi, twee combinaties | <ul style="list-style-type: none">• Kosoto-gari, twee combinaties• Kouchi-gari, twee combinaties• Seoi-nage, twee combinaties• Koshi-guruma, twee combinaties• Ouchi-gari, twee combinaties• Tsurikomi-goshi, twee combinaties |
|---|---|

2C. Renraku waza - combinaties. Schakelen na reactie van Uke

- | | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none">• Hiza-guruma, één overname• Okuri-ashi-harai, één overname• Uki-goshi, twee overnames• Osoto-gari, twee overnames• O-goshi, twee overnames• Ippon-seoi-nage, twee overnames• Harai-goshi, twee overnames | <ul style="list-style-type: none">• Kosoto-gari, twee overnames• Kouchi-gari, twee overnames• Seoi-nage, twee overnames• Koshi-guruma, twee overnames• Ouchi-gari, twee overnames• Tsurikomi-goshi, twee overnames |
|---|---|

3. Katame Waza - controletechniek

3A. Osaekomi waza houdgrepen

- | | |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none">• Kuzure-kesa-gatame• Kesa-gatame• Yoko-shiho-gatame• Kami-shiho-gatame | <ul style="list-style-type: none">• Tate-shiho-gatame• Kata-gatame• Ushiro-kesa-gatame• Makura-kesa-gatame |
|--|---|

3B. Kaiho waza - bevrijdingen uit houdgrepen

- | | |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none">• bevrijding uit Ushiro-kesa-gatame, één manier• bevrijding uit Kuzure-kesa-gatame, twee manieren• bevrijding uit Kesa-gatame, twee manieren• bevrijding uit Yoko-shiho-gatame, twee manieren | <ul style="list-style-type: none">• bevrijding uit Kami-shiho-gatame, twee manieren• bevrijding uit Tate-shiho-gatame, twee manieren• bevrijding uit Kata-gatame, twee manieren |
|--|---|

3C. Kogeki waza - aanval bij Uke in diverse posities

- Uke in vierpuntensteun, Tori opzij, drie manieren
- Uke in vierpuntensteun, Tori vooraan, drie manieren
- Uke op de buik, Tori bovenop of ernaast, twee manieren
- Uke op de rug, Tori aan de benen, één manier

3D. Boei waza - verdediging tegen aanval van Uke

- Tori in vierpuntensteun, Uke ervoor, drie manieren
- Tori op de rug, Uke tussen de benen, drie manieren
- Tori in vierpuntensteun, Uke ernaast, twee manieren

3E. Shime waza - verwurgingen

- Gyaku-juji-jime
- Kata-juji-jime
- Okuri-eri-jime, één situatieve vorm
- Gyaku-juji-jime, één situatieve vorm

3F. Kansetsu waza - armklemmen

- Ude-hishigi-hiza-gatame
- Ude-hishigi-juji-gatame, basis & één sitatieve vorm
- Ude-hishigi-ude-gatame, basis & één sitatieve vorm

4. Nage No Kata

- afstanden
- groet en slag
- koshi-waza
- ashi-waza

5. Terminologie

- | | | |
|--|--|---|
| <ul style="list-style-type: none">• Dojo (meditatiezaal)• Hajime (beginnen)• Judogi (judokledij ≠ kimono)• Kumi Kata (manier vastnemen)• Matte (stoppen)• Tatami (tapijt, judomat)• Ne (op de grond, liggend)• Tachi (rechtstaand)• Ushiro (achterwaarts)• Yoko (zijwaarts)• Hidari (links)• Migi (rechts)• Ko (klein)• O (groot)• Rei (groet)• Ukemi (valbreken)• Tori (hij die uitvoert) | <ul style="list-style-type: none">• Uke (hij die ondergaat)• Soremade (einde)• Kesa (flank, zijde)• Ippon (één punt, één zijde)• Randori (vrij oefenen)• Toketa (verbroken)• Waza Ari (bijna punt)• Obi (gordel)• Soto (buitenwaarts)• Uchi (binnenwaarts)• Za Zen (meditatiezit)• Gatame (houden, controleren)• Uchi Komi (herhaald inkomen)• Gari (maaïen)• Harai (vegen)• Hiza (knie)• Kake (uitvoeren, werpen) | <ul style="list-style-type: none">• Osae Komi (houdgreep)• Sono Mama (beweeg niet meer)• Ashi (voet, been)• Kaeshi Waza (tegenaanvaltech-niek)• Makura (oorkussen)• Renraku Waza (combinatietech-niek)• Hantei (oordeel)• Hikiwake (gelijk)• Zubon (judobroek)• Eri (revers, kraag)• Kansetsu (gewricht)• Shime, Jime (verwurgingen)• Te (hand)• Nage No Kata (werpen naar vorm) |
|--|--|---|

6. Diversen

- Judogi behoorlijk kunnen aandoen
- Gordel kunnen knopen