

## Ne-waza spelssituaties



Uke bok  
Ellebogen/knieën

Uke rug  
Tori tussen benen

Tori rug  
Uke tussen benen

2 controletechnieken van elke spelssituatie

## Toelichting

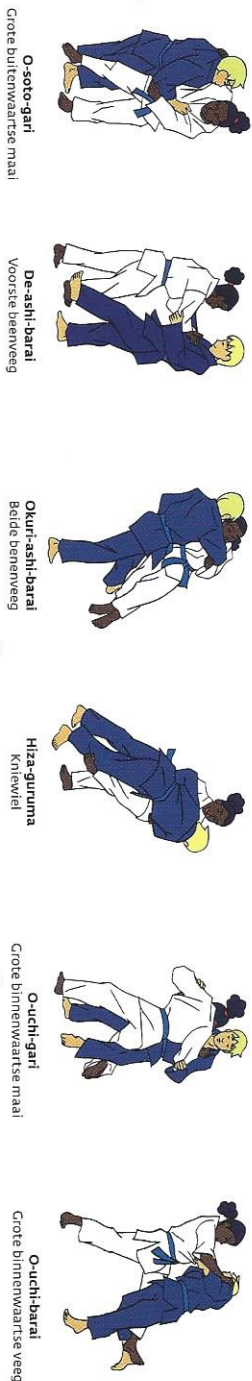
- Op deze poster staan de technieken die de judoka dient te kunnen demonstreren voor het behalen van deze band.
- Alle worpen worden links en rechts gedemonstreerd
- Alle technieken worden in beweging gedemonstreerd,
- zowel staande als op de grond
- **1+** betekent: techniek geldt voor judoka's boven de 15 jaar
- **15+** betekent: techniek geldt voor judoka's boven de 15 jaar
- Controletechnieken: aanvangen vanuit een werptechniek
- Voor elk bandexamen dient de judoka valtechnieken te demonstreren

## Opdrachten

- Staande combinatie technieken: 2 combinaties
- Overname technieken: 2 overnames
- Ne-waza spelssituaties: vanuit elke opgedragen spelssituaties op de grond dient men naar eigen keuze 2 controletechnieken te demonstreren.

## Werptechnieken

### Beenworpen



O-soto-gari  
Grote binnenwaartse maai

De-ashi-barai  
Voorste beenveeg

Okuri-ashi-barai  
Beide beenveeg

Hiza-guruma  
Knieveel

O-uchi-gari  
Grote binnenwaartse maai

O-uchi-barai  
Grote binnenwaartse veeg



Ko-uchi-gari  
Kleine binnenwaartse maai



O-goshi  
Grote heup



Koshi-guruma  
Heupveel

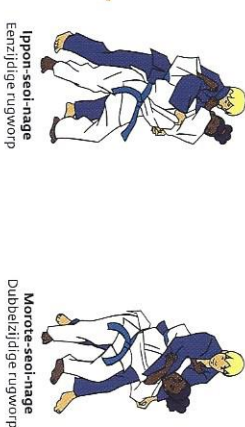


Tsurikoimi-goshi  
Tillende heup



Harai-goshi  
Veegheup

### Schouderworpen



Ippon-seoi-nage  
Eenzijdige rugworp

Morote-seoi-nage  
Dubbelzijdige rugworp

### Armworpen



Tai-otoshi  
Lichaam neervallen

### Opofferings worpen



Tomoe-nage  
Boogworp



Tani-otoshi  
Dal neervallen

### Houdgrepen



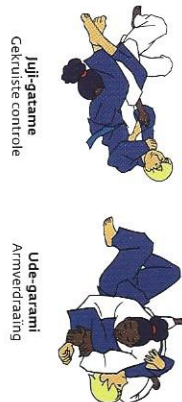
Kesa-gatame  
Flankcontrole

Yoko-shiho-gatame  
Zijwaartse 4-puntencontrole

Kami-shiho-gatame  
Hoge 4-puntencontrole

Tate-shiho-gatame  
Boven 4-puntencontrole

### Armklemmen



Juji-gatame  
Gekruiste controle

Ude-garanti  
Armverdraaing



Ude-gatame  
Armcontrole

Hiza-gatame  
Kniecontrole



Waki-gatame  
Oksel/flankcontrole



Hadaka-jime  
Naakte verwurging



Morote-jime  
Tweezijdige verwurging



Kata-jime  
Eenzijdige hang verwurging

## Controletechnieken

1 variatie en 1 bevrijding van elke houdgreep

15+

Keuze uit 3 sankaku Sankaku jime 11+



Okuri-eri-jimi  
Beide revers verwurging



Nami-juji-jime  
Gewone gekruiste verwurging



Gyaku-juji-jime  
Omgekeerde gekruiste verwurging



Sankaku-jime  
Onderliggende driehoeksverwurging



Ushiro-sankaku-jime  
Driehoeksverwurging



Yoko-sankaku-jime  
Zijwaartse driehoeksverwurging