

Controletechnieken

Verwurgingen

V

Hadaka-jime
Naakte verwurging



Moroce-jime
Tweezijdige verwurging



Okuri-eri-jime
Beide reviers verwurging



Namiji-jime
Gewone gekruiste verwurging



Armklemmen

V

Juji-gatame
Gekruiste controle



Ude-garami
Armvendraaing



Ude-gatame
Armcntrole



Houdgrepen

V

Kesa-gatame
Flankcontrole



Yoko-shiho-gatame
Zijwaartse 4-puntcontrole



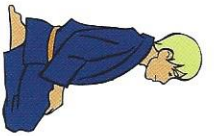
Kami-shiho-gatame
Hoge 4-puntcontrole



1 variatie en 1 bevrijding van elke houdgreep

Groeten

Ceknielde groet



Stande groet



Worpen

Beenworpen

V

O-soto-gari
Grote buitenwaartse maa



De-ashi-barai
Voorste beenveeg



Hiza-guruma
Knie wiel



11+

Valbreken

Zijwaartse val



Voorwaartse rol



Achterwaartse rol



Heupworpen

V

O-goshi
Grote heup



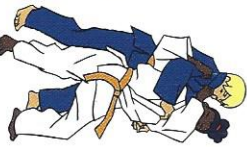
Koshi-guruma
Heup wiel



Schouderworpen

V

Ippon-seoi-nage
Eenzijdige rugworp



Opofferings worpen

V

Tomoe-nage
Boogworp



2 controletechnieken van elke spelsituatie

Ne-waza spelsituaties

Uke bak
Ellebogen/Knieën



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: aanvangen vanuit een werptechniek
- Voor elk bandexamen dient de judoka valtechnieken te demonstreren

Opdrachten

Ne-waza spelsituatie: vanuit elke opgedragen spelsituatie op de grond dient men naar eigen keuze 2 controletechnieken te demonstreren.