

Groeten

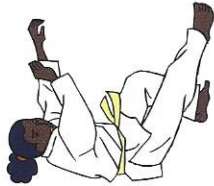


Geknielde groet



Staande groet

Valbreken



Zijwaartse val



Voorwaartse rol



Achterwaartse rol

Worpen

Beenworpen



O-soto-gari
Groter buitenwaartse maai

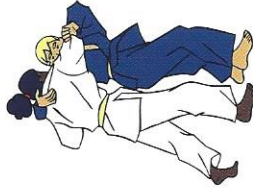


De-ashi-barai
Voorste beenveeg

Heupworpen



O-goshi
Grote heup



Koshi-guruma
Heupwiel

Schouderworpen



Ippon-seoi-nage
Eenzijdige rugworp

Controletechnieken

Houdgrepen



Kesa-gatame
Flankcontrole



Yoko-shiho-gatame
Zijwaartse 4-puntencontrole



Kami-shiho-gatame
Hoge 4-puntencontrole

Armklemmen



Juj-gatame
Gekruiste controle

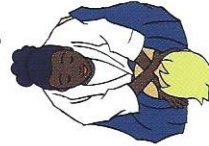


Ude-garami
Armverdraaiing

Verwurgingen



Morote-jime
Tweezijdige verwurging



Nami-juji-jime
Gewone gekruiste verwurging

2 controletechnieken van de spelsituatie



Uke bok
Ellebogen/Knieën

Ne-waza spelsituaties

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 de opgedragen spelsituatie op de grond dient men naar eigen keuze 2 controletechnieken te demonstreren.