

# JUDOTECHNIEKEN

# GELE BAND (5<sup>o</sup> kyu)

minimum leeftijd: 6,5 jaar

## Groeten



Geknielde groet



Staande groet

## Werptechnieken (nage waza)



O-soto-gari  
Grote buitenwaartse maai



De-ashi-barai  
Voorste beenveeg



Ippon-seoi-nage  
Eenzijdige rugworp

## Valbreken (ukemi-waza)



Yoko-ukemi  
Zijwaartse val



Zempo-kaiten  
Voorwaartse rol



Ushiro-ukemi  
Achterwaartse val



O-goshi  
Grote heup



Koshi-guruma  
Heupwiel

## Controletechnieken (gatame-waza)



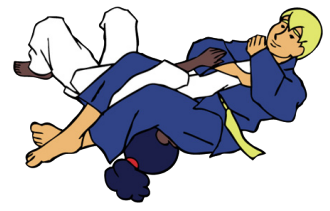
Kesa-gatame  
Flankcontrole



Kami-shiho-gatame  
Hoge 4 puntencontrole



Yoko-shiho-gatame  
Zijwaartse 4 puntencontrole



Juji-gatame  
Gekruiste controle



Ude-garami  
Armverdraaiing



Kata-juji-jime  
Eenzijdige gekruiste verwurging



Nami-juji-jime  
Gewone gekruiste verwurging



Gyaku-juji-jime  
Omgekeerde gekruiste verwurging

## Ne waza spelsituaties

Minimum leeftijd: 1<sup>e</sup> gele slip: 5 jaar | 2<sup>e</sup> gele slip: 6 jaar | gele band: 6,5 jaar

Bij examens voor gele band ligt het accent bij...

...valbreken op een veilige uitvoering, bewegen in de juiste richting, zorgdragen dat de posities (armen, benen en hoofd) juist zijn, doorgaande beweging, afrollen

...werptechnieken op (techniek van) de worp, techniek in de juiste richting en het zorgdragen van tori dat uke veilig kan vallen door begeleiding tori

...controletechnieken op de bewegingsrichting en eindpositie bij controle en het zorgdragen van tori dat uke veilig de controle kan afbreken door afkloppen

Rode tekst: deze techniek kan gevaarlijk zijn (niet geschikt voor beginnende judoka)



Uke bok  
Ellebogen/knieën

Japanse woorden: hajime=beginnen, matte=stoppen, judoka=iemand die judo doet, dojo=trainingszaal, tori=aanvaller/werper/iemand die bovenop ligt bij een houdgreep, uke=verdediger/vallende/iemand die onderop ligt bij een houdgreep, sensei=leraar, rei=groeten

