

JUDOTECHNIEKEN

GROENE BAND (3^o kyu)

minimum leeftijd: 9,5 jaar

Werptechnieken (nage waza)



O-soto-gari
Grote buitenwaartse
maai



De-ashi-barai
Voorste beenveeg



O-goshi
Grote heup



Koshi-guruma
Heupwiel



Ko-uchi-gari
Kleine binnen-
waartse maai



O-uchi-gari
Grote binnen-
waartse maai



Tai-otoshi
Lichaam neervallen



Ippon-seoi-nage
Eenzijdige rugworp



Hiza-garuma
Kniewiel



Uki-goshi
Drijvende heup



Tsuru-komi-goshi
Omhoogtrekkende heup



Koshi-garuma
Tillende heup



Tani-otoshi
Dai neervallen



Morote-seoi-nage
Dubbelzijdige rugworp

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
verwuring



Nami-juji-jime
Gewone gekruiste-
te verwuring



Gyaku-juji-jime
Omgekeerde ge-
kruiste verwuring



Hiza-gatame
Kniecontrole



Hadaka-jime
Naakte verwuring



Ude-gatame
Armcontrole



Okuri-eri-jime
Beide revers verwuring



Kami-shiho-gatame
Boven 4 puntencontrole



Morote-jime
Tweehandige verwuring

Ne waza spelsituaties



Uke bok
Ellebogen/knieen



Tori tussen benen



Tori rug
Uke tussen benen

Minimum leeftijd: 1^o groene slip: 8,5 jaar | 2^o groene slip: 9 jaar | groene band: 10 jaar

Accent ligt bij groene band op uitvoering, vloeiende doorgaande beweging, beheersing technieken zowel links als rechts, valbreken, versnelling bij inzet worp, logische verplaatsing tori bij tachi-waza en bij controle

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

Japane woorden: zie website/ aparte woordenlijst

