



# **HANDLEIDING GORDELEXAMENS**

## KAN EXAMEN DOEN VOOR...

Gezien de trend in de Vlaamse Judofederatie (VJF) de graad (het kleur) van de gordels aan een bepaalde leeftijd te koppelen hebben wij, het bestuur, besloten de VJF hierin te volgen.

In de *préjudo* krijgen onze kinderen een goede voorbereiding. Een zwart streepje zal aantonen dat zij een stap voor zijn op de anderen.

### PRE JUDO

3de kleuter krijgt zwart streepje (geen examen)

### GROEP 1

1<sup>ste</sup> leerjaar geel blokje

2<sup>de</sup> leerjaar gele gordel(5de kyu)

### GROEP 2

3<sup>de</sup> leerjaar oranje blokje

4<sup>de</sup> leerjaar oranje gordel(4de kyu)

5<sup>de</sup> leerjaar groen blokje

6<sup>de</sup> leerjaar groene gordel(3de kyu)

### GROEP 3

13 jaar (2de kyu)

15 jaar (1ste kyu)

## Alle technieken voor gordelexamens

<u>Gordel</u>	<u>Tachi waza</u>	<u>Osea komi waza</u>	<u>Shime waza</u>	<u>Kansetsu waza</u>
Geel	Koshi guruma O soto gari Uki goshi O uchi gari	Kuzure gesa-gatame Yoko shiho-gatame kami shiho-gatame Tate shiho-gatame		
Oranje	Hiza guruma Morote seoi nage Ippon seoi nage O goshi	Kesa gatame kuzure kami shiho-gatame Kuzure yoko shiho-gatame Ushiro gesa gatame		
Groen	Harai goshi Sasae tsuri komi ashi Ko soto gari Tsuru komi goshi	Kata katame makura gesa gatame	Name juji-jime Gyaku juji-jime Kata juji-jime	Ude garami juji gatame
Blauw	Tai otoshi Okuri ashi barai Uchi mata Ko uchi gari		Hadaka jime Okuri eri-jime Kataha jime	Ude gatame Hiza gatame Waki gatame
Bruin	De ashi barai Hane goshi Kata guruma Uki otoshi Tomoe nage Ko soto gaki Harai tsuri komi ashi Ashi guruma		Sankaku jime katate jime Ryote jime Tsukkomi jime Sode guruma jime	Sankaku gatame Hara gatame Achi gatame Te gatame

## Gele gordel

### Ukemi's: (valtechnieken)

- Ushiro ukemi: Achterwaartse val
- Yoko ukemi (migi en hidari): Zijwaartse val (rechts en links)
- Zempo kaiten (migi): voorwaartse val (rechts)

### Tachi waza: (rechtstaande technieken)

Alle rechtstaande technieken kunnen uitvoeren ter plaatse met een juiste kumi-kata en een goede controle houden over uw partner (partner ophouden na worp).



Koshi guruma

(Heuprad)



O soto gari

(Grote buitenwaartse beenveeg)



Uki goshi

(Zwiepende heupworp)



O uchi gari

(Grote binnenwaartse beenveeg)

**Osea komi waza:** (houdgrepen)

Alle houdgrepen kunnen uitvoeren.

Aanval: -Uke op de rug, tori aan de benen.

-Uke in viervoetsteun, tori aan hoofd.



Kuzure gesa-gatame



Yoko shiho-gatame



Kami shiho-gatame



Tate shiho-gatame

**Woordenschat:**

Judo : zachte weg	Migi : rechts	Randori : oefengevecht
Dojo : oefenzaal	Hidari : links	O : groot
Tatami : mat	Hajime : begin	Ko : klein
Judogi : kledij	Mate : onderbreking	Ushiro : achterwaarts
Obi : gordel	Soromade : einde	Yoko : zijwaarts
Uke : degene die ondergaat	Rei : groet	Soto : buitenwaarts
Tori : diegene die uitvoert	Kyu : graad	Uchi : binnenwaarts

## Oranje gordel

### Ukemi's:

Alle valtechnieken links en rechts uitvoeren op verplaatsing.

- Ushiro ukemi: Achterwaartse val
- Yoko ukemi: Zijwaartse val
- Zempo kaiten: Voorwaartse val
- Mae ukemi: Plankval (vanuit rechtstaande positie)

### Tachi waza: (rechtstaande technieken)

Alle rechtstaande technieken kunnen uitvoeren op verplaatsing.



Hiza guruma



Morote sei nage



Ippon sei nage



O goshi

## **Osea komi waza:** (houdgrepen)

Alle houdgrepen kunnen uitvoeren.

Aanval: Uke op buik, tori op plaats naar keuze.

Uke op de rug, tori recht aan de voeten.

Uke op de rug, tori op knieën aan de voeten.

Uke in vier-steun, tori zijwaarts aan hoofd.



Kesa gatame



Kuzure kami shiho-gatame



Kuzure yoko shiho-gatame



Ushiro gesa gatame

## **Woordenschat:**

**Tachi waza** : rechtstaande techniek

**Uchi komi** : herhaalde malen inkomen bij partner, vorming van stijl, ritme, automatische

**Randori** : oefengevecht waarbij resultaat niet van belang is

**Kakari geiko** : aanval van de ene, verdediging van de andere

**Hajime** : begin

**Yoshi** : herbegin

**Toketa** : einde houdgreep

**Sore mate** : einde gevecht

**Hiki waki** : onbeslist

**Ne waza** : grondtechniek

**Yaku soku geiko** : los en soepel gevecht in beweging

**Mate** : onderbreking

**Osae komi** : begin van houdgreep

**Sono mama** : blijf onbeweegelijk

# Groene gordel

## Tachi waza: (rechtstaande technieken)

Alle rechtstaande technieken kunnen uitvoeren op verplaatsing.



Harai goshi



Sasae tsuri komi ashi



Ko soto gari



Tsuru komi goshi

## Nage no kata: 1<sup>ste</sup> groep: Te waza: Uki otoshi, Ippon seoi nage, Kata guruma





**Osea komi waza:** (houdgrepen)

Minimum 2 aanvallen kunnen toepassen op:

- Uke in viervoetsteun.
- Uke op de rug, tori op knieën aan de voeten.
- Uke op de buik.
- Uke op de rug, tori staat recht aan de voeten.



Kata katame



Makura gesa gatame

**Shime waza:** (wurgingen)



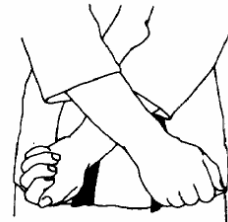
Nami juji-jime



Gyaku juji-jime



Kata juji-jime



**Kansetsu waza:** (armklemmen)



Ude garami



Juji-gatame

**Woordenschat:**

**Kuzure** : variatie

**Goshi** : heup

**Hiza** : knie

**Ashi** : voet

**Te** : hand

**Eri** : revers

**Harai of barai** : vegen

**Hane** : vleugel

**Tai sabaki** : draaiende beweging

**Te waza** : hand-, armtechniek

**Ashi waza** : voet-, beentechniek

**Tsuri komi** : trekken en oplichten

**Shizen hon tai** : natuurlijke houding met de voeten op schouderbreedte

**Jigo hon tai** : verdedigende houding, voeten op dubbele schouderbreedte

# Blauwe gordel

## Tachi waza: (rechtstaande technieken)

Alle rechtstaande technieken kunnen uitvoeren op verplaatsing.  
Yaku soku geiko



Tai otoshi



Okuri ashi barai



Uchi mata



Ko uchi gari

## Nage no kata: 2<sup>de</sup> groep: Koshi-waza: uki goshi, Harai goshi, Tsuru komi goshi



**Katame waza:** (grondwerk)

Minimum 3 aanvallen kunnen toepassen op:

- Uke op de rug, tori op knieën aan de voeten.
- Uke op de buik.
- Uke op de rug, tori staat recht aan de voeten.
- Uke in viervoetsteun (minimum 4 aanvallen).

**Shime waza:** (wurgingen)



Hadaka jime



Okuri eri-jime



Kataha jime

**Kansetsu waza:** (armklemmen)



Ude gatame



Hiza gatame



Waki gatame

## Bruine gordel

### Tachi waza: (rechtstaande technieken)

Alle technieken van geel tot en met blauw kunnen uitvoeren in 3 verschillende richtingen.  
Yaku soku geiko.



De ashi barai



Hane goshi



Kata guruma



Uki otoshi



Tomoe nage



Ko soto gari



Harai tsumi komi ashi



Ashi guruma

**Nage no kata:** 3<sup>de</sup> groep: Ashi waza: Okuri ashi barai, Uchi mata.



## **Katame waza:** (grondwerk)

Yaku soku geiko.

Minimum 4 aanvallen kunnen toepassen op:

- Uke op de rug, tori op knieën aan de voeten.
- Uke op de buik.
- Uke op de rug, tori staat recht aan de voeten.
- Uke in viervoetsteun.

Minimum 4 verdedigingen kunnen toepassen op:

- Tori op de rug, uke tussen de benen
- Tori viervoetsteun

## **Shime waza:** (wurgingen)



Sankaku jime



Kata-te jime



Ryote jime



Tsukkomi jime



Sode guruma jime



**Kansetsu waza:** (armklemmen)



Sankaku gatame



Hara gatame



Achi gatame



Te gatame