

JUDOCLUB GROOT BIJGAARDEN

PROGRAMMA VOOR HET EXAMEN VAN 2° KYU (= BLAUWE GORDEL)

Het programma voor blauwe gordel bestaat uit 18 punten.
Per deel zal de judoka een blauw streepje op de gordel plaatsen.
Per streepje moet de judoka 6 punten demonstreren en de vertalingen weten.
Kinderen jonger dan 14 jaar halen eerst 3 blauwe streepjes alvorens het examen blauwe gordel af te leggen. De minimum leeftijd vooraleer men het examen blauwe gordel mag afleggen is **13 jaar**.

Termijn voor het afleggen van het examen.

Judoka's jonger dan 13 jaar : minimum 32 lessen per streepje
Judoka's ouder dan 13 jaar : examen blauwe gordel na minimum 48 lessen

A TE DEMONSTREREN TECHNIEKEN (Zie eveneens programma voor 3°KYU)

1 KATAME WAZA (Kontroletechnieken)

a) OSAE KOMI WAZA (Houdgreep technieken)

Alle houdgrepen van de KESA - en SHIHO GATAME groep uitvoeren zonder controle over UKE te verliezen.

Weten hoe men moet reageren wanneer UKE zich wil bevrijden.

Zich uit al deze houdgrepen op 1 manier weten te bevrijden.

b) SHIME WAZA (Wurgtechnieken) 6 SOORTEN WURGINGEN

A) NAME JUJI JIME (Gewoon gekruist wurgen)

- 3 manieren van uitvoering :
- a) TORI BOVEN UKE (Basisvorm)
 - b) TORI ONDER UKE (Toepassing)
 - c) TORI ACHTER UKE (Variante)

B) GYAKU JUJI JIME (Omgekeerd gekruist wurgen)

- 3 manieren van uitvoering :
- a) TORI BOVEN UKE (Basisvorm)
 - b) TORI ONDER UKE (Toepassing)
 - c) TORI ZIJWAARTS NAAST UKE (Variante)

C) KATA JUJI JIME (Gecombineerd gekruist wurgen)

- 3 manieren van uitvoering
- a) TORI BOVEN UKE (Basisvorm)
 - b) TORI ONDER UKE (Toepassing)
 - c) TORI ZIJWAARTS NAAST UKE (Variante)

(1) D) HADAKA (Naakt verwurgen)

- 3 manieren van uitvoering
- a) TORI ACHTER UKE (Basisvorm)
 - b) UKE OP BUIK TORI BOVENOP (Toepassing)
 - c) UKE 4 P TORI VOOR (Variante)

(2) E) KATA HA-JIME (Vleugellam verwurgen)

- 3 manieren van uitvoering
- a) TORI ACHTER UKE (Basisvorm)
 - b) UKE 4P TORI ZIJWAARTS (Toepassing)
 - c) TORI VOOR UKE (Variante)

(3) F) OKURI ERI JIME (Met beide kragen verwurgen)

- 3 manieren van uitvoering
- a) TORI ACHTER UKE (Basisvorm)
 - b) TORI ZIJWAARTS NAAST UKE (Toepassing)
 - c) TORI RUG UKE TUSSEN BENEN (Variante)

c) KWANSETSU WAZA (Klemtechnieken) 6 SOORTEN KLEMMEN

- A) UDE GARAME (Arm inwikkelen)
3 manieren van uitvoering : a) TORI ZIJWAARTS VAN UKE (Basisvorm)
b) TORI ZIJWAARTS VAN UKE (Variante)
c) TORI NEEMT TATE S GATAME (Toepassing)
- B) UDE HISHIGI JUJI GATAME (Gekruist houden)
3 manieren van uitvoering : a) TORI ZIJWAARTS VAN UKE (Basisvorm)
b) TORI BOVEN UKE (Variante)
c) TORI NEEMT KAME S GATAME (Toepassing)
- C) UDE HISHIGI UDE GATAME (Arm houden)
3 manieren van uitvoering : a) TORI ZIJWAARTS VAN UKE (Basisvorm)
b) TORI BOVEN UKE (Variante)
c) TORI ONDER UKE (Toepassing)
- (4) D) UDE HISHIGI HIZA GATAME (Arm klemmen met de knie)
3 manieren van uitvoeren a) TORI EN UKE IN KNIEZIT (Basisvorm)
b) TORI ONDER UKE (Toepassing)
c) TORI ONDER UKE (Variante)
- (5) E) UDE HISHIGI HARA GATAME (Arm klemmen met de buik)
3 manieren van uitvoeren a) TORI EN UKE IN KNIEZIT (Basisvorm)
b) VANUIT KUZURE GESA GATAME (Toepassing)
c) UKE RUG TORI UCHIRO VORM (Variante)
- (6) F) UDE HISHIGI WAKI GATAME (Arm klemmen d.m.v. de oksel)
3 manieren van uitvoeren a) TORI EN UKE IN KNIEZIT (Basisvorm)
b) RECHTSTAAND (Toepassing)
c) TORI OP RUG UKE VALT KAMI AAN (Variante)

d) NE WAZA (Grondwerk)

(7) Aanvalen op de grond

- 1) UKE LIGT OP ZIJN RUG : 3 aanvalsmogelijkheden tonen
2) UKE STEUNT OP ELLEBOGEN EN KNIEËN :
a) TORI ZIT VOOR UKE : 3 omkantelmanieren tonen
b) TORI ZIT NAAST UKE : 3 omkantelmanieren tonen
c) TORI ZIT ACHTER UKE : 1 omkantelmanier tonen
3) UKE LIGT OP ZIJN BUIK : 3 omkantelmanieren tonen

(8) Verdedigen op de grond

TORI ligt op zijn rug,UKE zit tussen zijn benen :
3 manieren van omdraaien tonen

2 NAGE WAZA (Werptechnieken)

a) TACHI WAZA (Rechtstaande technieken)

- (9) HANE GOSCHI (Vleugelheupworp)
(10) ASCHI GURUMA (Beenrad)
(11) O GURUMA (Groot rad)
(12) TAI OTOSCHI (Werpen door middel van het lichaam)
(13) UCHI MATA (Binnenwaartse dijworp)

b) YAKU SOKU GEIKO (Speels oefenen van aanvals-en verdedigingstechniek)

- 1° Alle worpen van het programma voor gele,oranje en groene gordel
in beweging uitvoeren.UKE stapt voorwaarts en achterwaarts.
2° Dezelfde technieken in een lichte vorm van gevecht uitvoeren

JUDOCLUB GROOT BIJGAARDEN

VERVOLG OP HET PROGRAMMA VOOR HET EXAMEN VAN 2° KYU (= BLAUWE GORDEL)

c) RENRAKU WAZA (Combinatietechnieken)

(14) Uitvoeren van 2 combinaties op volgende worpen :

- | | |
|-----------------|-----------------|
| 1) O SOTO GARI | 5) O UCHI GARI |
| 2) UKI GOSCHI | 6) HIZA GURUMA |
| 3) O GOSHI | 7) SEOI NAGE |
| 4) KOSHI GURUMA | 8) KO SOTO GARI |

d) KAESHI WAZA (Techniek van de tegenworpen)

(15) Uitvoeren van 2 tegenworpen op volgende bewegingen :

- | | |
|-----------------|-----------------|
| 1) O SOTO GARI | 5) O UCHI GARI |
| 2) UKI GOSCHI | 6) HIZA GURUMA |
| 3) O GOSHI | 7) SEOI NAGE |
| 4) KOSHI GURUMA | 8) KO SOTO GARI |

3 UKEMI WAZA (valtechnieken)

Demonstreren van alle valtechnieken in beweging, zowel rechts als links
Er zal vooral gelet worden op de correcte afwerking van de val.

4 NAGE NO KATA (Werpen naar vorm)

Het NAGE NO KATA bestaat uit 5 reeksen Voor het examen van blauwe gordel moet men de 2° reeks uitvoeren.

- Tweede reeks :**
- | | |
|------------------------|--|
| GOSCHI WAZA | (Heuptechniek) |
| (16) UKI GOSCHI | (Vlottende heupworp) |
| (17) HARAI GOSCHI | (Vegende heupworp) |
| (18) TSURI KOMI GOSCHI | (Heupworp al trekkend en oplichtend) |

B ALGEMENE KENNIS

STRUCTUUR VAN DE JUDOTECHNIEKEN

- | | | | |
|-----------------------|---------------------------|-------------------------|-----------------------|
| | TACHI WAZA | Te waza | (Handtechniek) |
| | (Rechtstaande techniek) | Goschi waza | (Heuptechniek) |
| | | Aschi waza | (Beentechniek) |
| NAGE WAZA | | Ma sutemi waza | (Opofferworp rug) |
| (Werpstechniek) | SUTEMI WAZA | Yoko sutemi waza | (Opofferworp zijde) |
| | (Opofferworptechniek) | Kesa gatame | (Flank houden) |
| | OSAE KOMI WAZA | Shiho gatame | (4 punten houden) |
| | (Houdgreepstechniek) | Mae jime | (Voorwaarts wurgen) |
| KATAME WAZA | JIME WAZA | Uchiro jime | (Achterw.wurgen) |
| (Kontrolestechniek) | (Wurgstechnieken) | | |
| | KWANSETSU WAZA | | (Klemstechnieken) |
| ATE WAZA | UDE WAZA | | (Met hand of arm) |
| (Slagstechniek) | ASCHI WAZA | | (Met voet of been) |