

JUDOCLUB GROOT BIJGAARDEN

PROGRAMMA VOOR HET EXAMEN VAN 1° KYU (= BRUINE GORDEL)

Het programma voor bruine gordel bestaat uit 15 punten.
De minimum leeftijd voor het examen bruine gordel is **15 jaar**.
Termijn voor het afleggen van het examen.

Judoka's ouder dan 15 jaar : examen bruine gordel na minimum 64 lessen

A TE DEMONSTREREN TECHNIEKEN (Zie eveneens programma voor 2°KYU)

1 KATAME WAZA (Kontroletechnieken)

a) OSAE KOMI WAZA (Houdgreepstechnieken)

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 2 manieren weten te bevrijden.

b) SHIME WAZA (Wurgstechnieken) 9 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)
- D) HADAKA JIME (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)
- 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)
- 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)
- (1) G) KATATE JIME (Met één hand verwurgen)
3 manieren van uitvoering a) UKE RUG TORI KNIEZIT R (Basisvorm)
b) VANUIT YOKO SHIHO GATAME (Toepassing)
c) TORI TUSSEN BENEN UKE (Variante)
- (2) H) RYOTE JIME (Met beide handen verwurgen)
3 manieren van uitvoering a) UKE RUG TORI IN KNIEZIT (Basisvorm)
b) TORI RUG UKE TUSSEN BENEN (Toepassing)
c) TORI RUG UKE VALT KAMI AAN (Variante)
- (3) I) SANKAKU JIME (In driehoek verwurgen)
3 manieren van uitvoering a) TORI EN UKE IN KNIESTEUN (Basisvorm)
b) TORI RUG UKE YOKO SHIHO (Toepassing)
c) UKE 4 PUNTEN TORI VOOR (Variante)

c) KWANSETSU WAZA (Klemtechnieken) 9 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)
- 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)
- 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)
- 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)
- (4) G) UDE HISHIGI ASHI GATAME (Arm klemmen met het been)
3 manieren van uitvoeren a) TORI EN UKE IN KNIEZIT (Basisvorm)
b) UKE 4 P STEUN TORI ZIJWAARTS (Toepassing)
c) TORI NEEMT HON KESA GATAME (Variante)
- (5) H) UDE HISHIGI TE GATAME (Arm klemmen met de hand)
3 manieren van uitvoeren a) TORI EN UKE IN KNIEZIT (Basisvorm)
b) TORI EN UKE STAAN RECHT (Toepassing)
c) TORI NEEMT YOKO SHIHO GATAME (Variante)
- (6) I) UDE HISHIGI SANKAKU GATAME (Arm klemmen door in driehoek te houden)
3 manieren van uitvoeren a) TORI EN UKE IN KNIEZIT (Basisvorm)
b) TORI NEEMT YOKO SHIHO GATAME (Toepassing)
c) UKE 4 P STEUN TORI VOOR (Variante)

d) NE WAZA (Grondwerk)

(7) Aanvalen op de grond

- 1) UKE LIGT OP ZIJN RUG : 4 aanvalsmogelijkheden tonen
2) UKE STEUNT OP ELLEBOGEN EN KNIEEN :
a) TORI ZIT VOOR UKE : 4 omkantelmanieren tonen
b) TORI ZIT NAAST UKE : 4 omkantelmanieren tonen
c) TORI ZIT ACHTER UKE : 2 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 :
4 manieren van omdraaien tonen

