

JUDOCLUB GROOT BIJGAARDEN

PROGRAMMA VOOR HET EXAMEN VAN 5° KYU (= GELE GORDEL)

Het programma tot gele gordel bestaat uit 15 punten.

Per deel zal de judoka een geel streepje op de gordel plaatsen.

Per streepje moet de judoka 3 punten demonstreren en de vertalingen ervan weten.

Kinderen jonger dan 14 jaar halen eerst 5 gele streepjes alvorens het examen gele gordel af te leggen.

Termijn voor het afleggen van het examen.

Judoka's jonger dan 9 jaar : minimum 12 lessen per streepje

Judoka's jonger dan 14 jaar : minimum 8 lessen per streepje

Judoka's ouder dan 14 jaar : examen gele gordel na minimum 24 lessen

A TE DEMONSTREREN TECHNIEKEN

1 ALGEMEEN

- (1) Juist dragen van de judogi en goed knopen van de gordel.
- (2) Correct zittend en rechtstaand groeten.
Afspraken weten zoals HAJIME , MATE , RE , SOREMADE
Beveiligen van de partner en kennis der verboden handelingen.
- (3) KUMI KATA (Vastgrijpen van de partner) zowel rechts als links.
- (4) KUZUSHI (Evenwichtsverstoring) De 8 richtingen tonen hoe men een partner uit evenwicht kan brengen.

2 OSAE KOMI WAZA (HOUDGREEPTECHNIEKEN)

Deze houdgrepen moeten eveneens uitgevoerd worden terwijl uke zich probeert te bevrijden Tori moet dus weten hoe hij moet bewegen.

- (5) KUZURE KESA GATAME (Variante langs 1 zijde houden)
 - a De basisvorm
 - b De MAKURA vorm (Vroeger MAKURA KESA GATAME)
- (6) KAMI SHIHO GATAME (Langs boven op 4 punten houden)
- (7) YOKO SHIHO GATAME (Zijwaarts 4 punten controleren)
 - a De basisvorm
 - b Een variante (Vroeger KUZURE YOKO SHIHO GATAME)
- (8) TATE SHIHO GATAME (Over de partner op 4 punten houden)
 - a De basisvorm
 - b Een variante (Vroeger KUZURE TATE SHIHO GATAME)

3 NAGE WAZA (Werptechnieken)

- (9) O SOTO GARI (Grote buitenwaartse maaiworp)
- (10) UKI GOSHI (Vlottende heupworp)
- (11) O GOSHI (Grote heupworp)
- (12) KOSHI GURUMA (Heuprad)
- (13) O UCHI GARI (Grote binnenwaartse maaiworp)

4 UKEMI WAZA (Valtechnieken)

Demonstreren van de verschillende valtechnieken, zowel rechts als links.

- (14) ZEMPO KAITEN (Voorwaartse rol)
- (15) USHIRO UKEMI (Achterwaartse val)

B ALGEMENE KENNIS

Geschiedenis van het judo.

Judo is een Japanse gevechtssport welke het JIU JITSU als oorsprong heeft. Onze sport werd ontworpen door meester Jigoro Kano in 1882 onder de naam **Kodokan Judo**. (School tot onderricht van de zachte weg)

Ju of Jui = Principe , **Jitsu** = Kunst , **Do** = Weg

Filosofie van het judo

Judo is een fysieke en geestelijke training. Het is een spel van aanval en verdediging met een enorm respect voor de tegenstrever.

Doel van het judo : **JITA KYOEI** = Door eigen vervolmaking bijdragen tot de vervolmaking van de gemeenschap.

Middel van het judo : **SEIRYOKU ZEN'YO** : Maximum doeltreffendheid bij een minimum aan inspanning.

Judo wordt op speciale matten (**TATAMI**) beoefend.

De oefenzaal noemt men (**DOJO**)

Daar Judo niet alleen een fysieke ,maar eveneens geestelijke concentratie vereist moeten de JUDOKA'S en eveneens het publiek zo stil mogelijk zijn.

ER WORDT GEGROET BIJ : Het betreden of verlaten van de TATAMI
Het begin en einde van een les
Naar zijn partner bij het begin en het einde
van een oefening.
NAAR DE LESGEVER BIJ HET TELAATKOMEN

HYGIËNE: een bijzondere aandacht wordt gevraagd voor

De persoonlijke hygiëne

HANDEN EN VOETEN moeten proper zijn bij het betreden van de mat.

DE NAGELS moeten kort geknipt zijn ,dit om ernstige kwetsuren en lidtekens te vermijden.

ARMBANDEN KETTINGEN EN OORBELLEN zijn **VERBODEN**

KLEDIJ De Judogi moet proper zijn bij het begin van elke les

Deze moet correct aangetrokken zijn : dwz de linker zijde
over de rechter

In de gordel wordt een platte knoop gelegd.

C JAPANESE VERTALINGEN

HAJIME	=	Begin van het gevecht of de oefening		
MATE	=	Einde van het gevecht of oefening		
RE	=	Groeten		
SOREMADE	=	Einde van de les	JUDO	= Zachte weg
KUMI KATA	=	Vastgrijpen	JUDOKA	= Hij die judo beoefent
KUZUSHI	=	Variante	JUDOJI	= Kledij , Vest
KESA	=	Flank , langs 1 zijde	OBI	= Gordel
GATAME	=	Houden	DOJO	= Oefenzaal
YOKO	=	Zijwaarts	TATAMI	= Mat
KAMI	=	Bovenop	TORI	= Hij die uitvoert
SHIHO	=	4 punten	UKE	= Hij die ondergaat
TATE	=	Over	KWAI	= Club
O	=	Groot	MIGI	= Rechts
SOTO	=	Buitenwaarts	HIDARI	= Links
GARI	=	Maaien	UCHI	= Binnenwaarts
UKI	=	Vlot	GURUMA	= Rad
GOSHI	=	Heup		

