

JUDOCLUB GROOT BIJGAARDEN

PROGRAMMA VOOR HET EXAMEN VAN 3° KYU (= GROENE GORDEL)

Het programma voor groene gordel bestaat uit 15 punten.
Per deel zal de judoka een groen streepje op de gordel plaatsen.
Per streepje moet de judoka 3 punten demonstreren en de vertalingen weten.
Kinderen jonger dan 14 jaar halen eerst 5 groene streepjes alvorens het examen groene gordel af te leggen. De minimum leeftijd vooraleer men het examen groene gordel mag afleggen is **11 jaar**.

Termijn voor het afleggen van het examen.

Judoka's jonger dan 10 jaar : minimum 24 lessen per streepje
Judoka's jonger dan 14 jaar : minimum 12 lessen per streepje
Judoka's ouder dan 14 jaar : examen groene gordel na minimum 40 lessen

A TE DEMONSTREREN TECHNIEKEN (Zie eveneens programma voor 4°KYU)

1 KATAME WAZA (Controletechnieken)

a) OSAE KOMI WAZA (Houdgreepstechnieken)

- (1) Alle houdgrepen van de KESA GATAME en SHIHO GATAME groep uitvoeren zonder de controle over UKE te verliezen.
Weten hoe men moet reageren wanneer UKE zich wil bevrijden.
Zich uit al deze houdgrepen op 1 manier kunnen bevrijden.

b) SHIME WAZA (Wurgstechnieken) JUDOKA'S ONDER DE 14 JAAR LEREN DEZE TECHNIEKEN MAAR GEBRUIKEN ZE NIET IN RANDORI

Men kan op 2 manieren wurgen :

1° Door het afsnijden van de luchtwegen.

2° Het blokkeren van de bloedstroom naar de hersenen.

VERBODEN VORM VAN WURGEN : DO JIME (Schaar)

Men strengelt de benen rond de lende van de partner en strekt ze vervolgens.

- (2) 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)
- (3) 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)
- (4) 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)

**c) KWANSETSU WAZA (Klemtechnieken) JUDOKA'S ONDER DE 14 JAAR LEREN DEZE
TECHNIEKEN MAAR GEBRUIKEN ZE NIET IN RANDORI**

In het judo zijn enkel klemmen op het ellebooggewricht toegelaten.

men mag op 2 manieren klemmen :

1° Men klemt de elleboog door de arm te strekken

2° Men klemt de elleboog door de arm te verdraaien.

- (5) 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)
- (6) 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)
- (7) 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) NE WAZA (Grondwerk)

(8) Aanvallen op de grond

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

(9) Verdedigen op de grond

- TORI ligt op de rug, UKE tussen de benen : 2 manieren van omdraaien.
TORI ligt op de rug, UKE staat recht : 2 vormen van verdedigen.

2 NAGE WAZA (Werptechnieken)

a) TACHI WAZA (Rechtstaande technieken)

- (10) HARAI GOSCHI (Vegende heupworp)
(11) SASAE TSURI KOMI ASHI (Blokkeren van het been al trekkend en
oplichtend)
(12) TSURI KOMI GOSCHI (Heupworp al trekkend en oplichtend)
(13) OKURE ASHI BARAI (Vegen der beide benen)
(14) KO UCHI GARI (Kleine binnenwaartse maaiworp)

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

- 1° Alle worpen van het programma voor gele en oranje gordel
in beweging uitvoeren
2° Dezelfde technieken in een lichte vorm van gevecht uitvoeren

c) RENRAKU WAZA (Combinatietechnieken)

(15) Uitvoeren van 2 combinaties op volgende worpen :

- | | |
|---------------------------|--------------------|
| 1) O SOTO GARI | 4) IPPON SEOI NAGE |
| 2) UKI GOSCHI of O GOSCHI | 5) O UCHI GARI |
| 3) KO UCHI GARI | 6) HIZA GURUMA |

JUDOCLUB GROOT BIJGAARDEN

VERVOLG OP HET PROGRAMMA VOOR HET EXAMEN VAN 3° KYU (= GROENE GORDEL)

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 groene gordel moet men enkel de opening - en sluitingsceremonie uitvoeren.

B ALGEMENE KENNIS KOMPETIETIEREGLEMENT

De judoka's betreden de mat en staan vervolgens op 4m verwijderd van elkaar. Zij wachten daarna op de bevelen van de scheidsrechter. Deze laat de judoka's groeten en start het gevecht.

Uitdrukkingen van de scheidsrechter

HAJIME	=	Begin van het gevecht
MATE	=	Stop, onderbreking van het gevecht
SOREMADE	=	Einde van het gevecht
OSAE KOMI	=	Begin van de houdgreep
		Indien TORI de houdgreep 25s kan aanhouden wint hij met IPPON. Zijn het 20s dan krijgt hij WAZA-ARI. Bij 15s wordt dat YUKO
TOKETA	=	Einde van de houdgreep. Men mag echter verdervechten op de grond.
SONOMAMA	=	Stil blijven
		De scheidsrechter zal nazien of er problemen optreden met de kledij, of er een verboden handeling uitgevoerd wordt
YOSCHI	=	Herbegin het gevecht

Scoren van punten

IPPON	=	1 vol punt of 10/10	Het gevecht is teneinde
WAZA-ARI	=	1/2 punt of 7/10	Het gevecht gaat door
YUKO	=	Voordeel of 5/10	Het gevecht gaat door
KOKA	=	Deze score werd afgeschaft	

Wanneer men met een WAZA-ARI voorstaat en men scoort terug een WAZA-ARI roept de scheidsrechter AWESETE IPPON wat erop neerkomt dat men gewonnen heeft met IPPON
YUKO wordt nooit opgeteld.

Men kan bv.voorstaan met 3 YUKO'S.Wanneer de tegenstrever een WAZA-ARI scoort zal hij als winnaar uitgeroepen worden.

HIKIWAKE = Gelijk spel

Strafpunten

SHIDO 1	=	Was vroeger een KOKA tegen Deze eerste bestraffing Is gewoon een verwittiging
SHIDO 2	=	1 YUKO tegen
SHIDO 3	=	Vroeger KEIKOKU = 1 WAZA-ARI tegen
HANSOKU MAKE	=	1 IPPON tegen + UITSLUITING