

# JUDOCLUB GROOT BIJGAARDEN

## PROGRAMMA VOOR HET EXAMEN VAN 4° KYU ( = ORANJE GORDEL )

---

Het programma voor oranje gordel bestaat uit 15 punten.  
Per deel zal de judoka een oranje 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 oranje streepjes alvorens het examen oranje gordel af te leggen .De minimum leeftijd vooraleer men het examen oranje gordel mag afleggen is **9 jaar**.

### Termijn voor het afleggen van het examen.

Judoka's jonger dan 9 jaar : minimum 16 lessen per streepje  
Judoka's jonger dan 14 jaar : minimum 8 lessen per streepje  
Judoka's ouder dan 14 jaar : examen oranje gordel na minimum 32 lessen

### A TE DEMONSTREREN TECHNIEKEN ( Zie eveneens programma voor 5°KYU )

#### 1 ALGEMEEN

##### (1) HOUDINGEN

Kennis van de houdingen op de grond (NE WAZA): Ruglig en halve kniestand

Kennis van de houdingen rechtstaand : **SHIZENTAI** = Natuurlijke houding  
**JIGOTAI** = Verdedigingshouding

Men heeft hierin 3 varianten : **MIGI** (Rechts) , **HIDARI** (Links) ,  
**HON** (Voeten op schouderbreedte)

##### (2) SOORTEN VERPLAATSINGEN

In het judo kan man zich op verschillende manieren over de mat verplaatsen.

- a) AYUMI ASCHI = Al glijdend stappen over de mat, zowel in voorwaartse of achterwaartse richting.  
De stappen zijn niet groter dan de schouderbreedte
- b) TSUGI ASCHI = Verplaatsing in alle richtingen met bijschuifstap  
De ene voet haalt de andere niet in.
- c) TAI SABAKI = Verplaatsing al draaiend

#### 2 UKEMI WAZA ( Valtechnieken )

Demonstreren van de verschillende valtechnieken in beweging, zowel links als rechts.

ZEMPO KAITEN ( Voorwaartse rol )  
USCHIRO UKEMI ( Achterwaartse val )

- (3) YOKO UKEMI ( Zijwaartse val )
- (4) MAE UKEMI ( Voorwaartse val in plank )

#### 3 OSAE KOMI WAZA ( HOUDGREEPTECHNIEKEN )

De houdgrepen van het programma gele gordel links en rechts uitvoeren.  
1 manier van bevrijding weten uit elk van deze houdgrepen.

- (5) KESA GATAME ( Basisgreep langs 1 zijde )
- (6) KUZURE KAMI SHIHO GATAME ( Variante boven op 4 punten houden )
- (7) KUZURE KESA GATAME USHIRO VORM ( Variante langs achter flank houden )
- (8) KATA GATAME ( Schouder houden )
- (9) Schakelen van houdgreep naar houdgreep : De 11 houdgrepen uitvoeren

zonder De controle over de partner te verliezen

#### 4 NE WAZA ( Grondwerk )

##### AANVALLEN EN VERDEDIGEN OP DE GROND

- |   |                                 |
|---|---------------------------------|
| (10) TORI LIGT OP DE RUG : UKE VALT AAN | 2 Manieren van omkantelen tonen |
| UKE OP DE RUG : TORI VALT AAN           | 2 Manieren van aanvallen tonen  |
| UKE OP ELLEBOGEN EN KNIIEEN :           |                                 |
| TORI ZIT VOOR UKE EN VALT AAN           | 2 Manieren van aanvallen tonen  |
| TORI ZIT ZIJWAARTS VAN UKE              | 2 Manieren van aanvallen tonen  |
| UKE LIGT PLAT OP ZIJN BUIK              | 1 Manier van omkantelen tonen   |

#### 5 NAGE WAZA ( WERPTECHNIEKEN )

##### a TACHI WAZA ( Rechtstaande technieken )

De 5 worpen van gele gordel zowel links als rechts uitvoeren.

- |                                 |  |
|---------------------------------|--|
| (11) HIZA GURUMA                | ( Knierad )                              |
| (12) SEOI NAGE: IPPON SEOI NAGE | ( Schouderworp over 1 kant )             |
| SEOI NAGE                       | ( Schouderworp met beide handen )        |
| SEOI NAGE                       | ( Schouderworp met greep aan de revers ) |
| (13) KO SOTO GARI               | ( Kleine buitenwaartse maaiworp )        |

##### b YAKU SOKU GEIKO ( Speels aanvallen )

De 5 worpen van het programma van gele gordel uitvoeren in lichte vorm van gevecht. Uke zal hier niet verdedigen.

##### c KOMBINATIES = Uke valt aan met een worp. Tori reageert.

##### (14) KOMBINATIES VAN WORP NAAR WORP

- 2 combinaties op : O SOTO GARI
- 2 Combinaties OP : UKI GOSHI
- 2 Combinaties op : SEOI NAGE

##### (15) COMBINATIES VAN WORP NAAR HOUDGREEP

De 5 worpen van gele gordel uitvoeren en onmiddellijk overgaan naar een houdgreep op de grond.

#### B ALGEMENE KENNIS : Verschillende manieren om judo te beoefenen.

- |                   |  |
|-------------------|--|
| 1 NAGE KOMI       | Studie van een werptechniek                        |
| 2 SOTAI RENSHYU   | Studie van een techniek met partner                |
| 3 TANDOKU RENSHYU | Studie van een techniek zonder partner             |
| 4 UCHI KOMI       | Oefenen van een techniek zonder werpen             |
| 5 YAKU SOKU GEIKO | Speels aanvals - en verdedigingstechnieken oefenen |
| 6 RANDORI         | Oefengevecht waarbij beide judoka's aanvallen      |
| 7 KAKARI GEIKO    | TORI valt aan , UKE verdedigt                      |
| 8 SHIAI           | Judokompetitie waar alleen het resultaat telt      |

#### C JAPANESE VERTALINGEN

- |                            |                           |
|----------------------------|---------------------------|
| MIGI = Rechts              | HIZA = Knie               |
| HIDARI = Links             | KO = Klein                |
| HON = Basis , Fundamenteel | IPPON = 1 Punt , 1 Zijde  |
| KUZURE = Variante          | SEOI = Schouder , Rug     |
| YOKO = Zijwaarts           | MOROTE = Met beide handen |
| KATA = Schouder            | ERI = Revers , Kraag      |