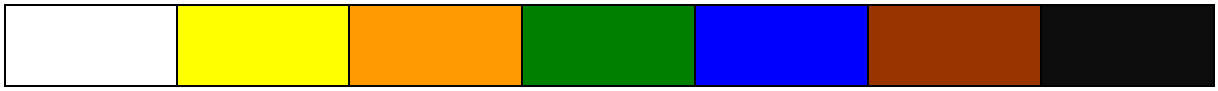
Op weg naar de zwarte band





Vaardigheidsexamen Judo
Kyu en Dan graduering
2023

Inhoudsopgave

1. Informatie over judo?

2. Bandexamens, hoe gaan we daarmee om?

3. Uit welke onderdelen bestaat het examen?

4. Exameneisen per band

   Ukemi-waza (valbreken)

   Nage-waza (werptechnieken)

   Katame-waza (controletechnieken)

5. De laatste stap naar de zwarte band



1. Wat moet iedere judoka weten over judo?

Judo komt uit Japan

Jigoro Kano uit Japan begon als 16-jarige te studeren aan de Keizerlijke Universiteit te Tokyo en behaalde op 21-jarige leeftijd zijn graad. Hij deed aan vele sporten, waaronder baseball en gymnastiek, doch zijn lichaamsbouw en geringe fysieke mogelijkheden stonden grote prestaties in de weg. Hij had gehoord van jiu-jitsu, een kunst waarmede de fysiek zwakkere een tegenstander met herculische krachten zelfs zou kunnen verslaan, hetgeen hem zo aantrok, dat hij in 1876 besloot jiu-jitsu te gaan beoefenen. Kano kwam tot de conclusie, dat het jiu-jitsu van de diverse Ryu veel goeds had, doch lang niet volmaakt was; bovendien was de beoefening van het jiu-jitsu volgens de oude stijl feitelijk een harde, op vernietiging gerichte, gevechtskunst. Na een grondige vergelijkende studie creëerde hij een nieuw systeem voor lichamelijke opvoeding en geestelijke vorming, waarin het wedstrijdelement een wezenlijk onderdeel bleef, doch nooit hoofdzaak mocht zijn. Het doel was het streven naar een volmaakte harmonie van lichaam en geest door toepassing van het principe "doelmatig gebruik van energie, zowel geestelijk als lichamelijk". Kano noemde het JUDO, ervan uitgaande dat het niet alleen ging om Jutsu (= kunst, praktijk), maar vooral om Do (Chinees Tao = weg/principe).



SEIRYOKU-ZEN'YO
maximale
doelmatigheid



JITA-KYOEI
gemeenschappelijk
welzijn

Omdat het Judo uit Japan komt worden er op de judoles Japanse woorden gebruikt.
De judozaal heet DOJO, de mat die in de DOJO ligt heet een TATAMI.
Jezelf noem je een judoka en je judopak heet een JUDOGI.
De judomeester of juf noem je SENSEI.

De Judobanden noemen we kyu graden

Er zijn verschillende kleuren band te behalen. Je begint als je net op judo bent met een *WITTE band*. Zo kan iedereen zien dat ze rekening met je moeten houden en je nog weinig kennis hebt. Je eerste examen doe je voor een *GELE band (5e kyu)*, daarna volgt de *ORANJE band (4e kyu)*, de *GROENE band (3e kyu)*, de *BLAUWE band (2e kyu)* en de *BRUINE band (1e kyu)*.
Uiteindelijk kun je examen doen voor je *ZWARTE band,* de eerste dan.
Hiervoor gelden de eisen van de judobond Nederland (dangradencommissie).

Naast de banden zijn er ook nog judoslippen voor de kinderen tot 12 jaar. Voor de band en slip moet je judotechnieken op een examens (2 keer per jaar) tijdens de normale les aan je meester laten zien.

Judo-regels

Judo kent vanuit de judoschool in Japan een aantal belangrijke grondregels.

Beleefdheid	Respect voor de ander
Moed	Doen wat rechtvaardig is
Vriendschap	Het meest wezenlijke van alle menselijke gevoelens
Zelfbeheersing	Weten te zwijgen als woede opkomt
Oprechtheid	Je uitdrukken zonder je gedachten te verbergen
Bescheidenheid	Over jezelf spreken zonder hoogmoed
Eer	Trouw zijn aan je gegeven woord
Respect	Zonder respect kan geen vertrouwen ontstaan

Tijdens de judoles mag je geen grote mond hebben tegen elkaar en tegen de meester. Dit hoort iedereen natuurlijk te weten. Dit zijn niet de enige regels die er zijn in het judo. In het volgende stukje kun je lezen waar je op moet letten voordat je begint met de judoles. Als je een echte judoka wilt zijn, moet je je ook gedragen als een echte judoka.

Handen en voeten

Een judoka kun je herkennen aan zijn *HANDEN* en *VOETEN*. De *NAGELS* zijn net als de rest van het lichaam lekker schoon. Hiermee bedoel ik: kortgeknipt en zonder vieze zwarte randen. Lange nagels zijn gevaarlijk omdat ze net als een mesje andere judoka's makkelijk kunnen verwonden. Als je toevallig last van wratten of eczeem hebt, plak je deze af met een pleister of draag je een schone witte sok.
Zo voorkom je dat de wrat pijn doet en het is voor jezelf en voor anderen een heel stuk frisser. Bovendien weten de andere judoka's dat je iets hebt aan je voet en dat ze daar dus voorzichtig mee moeten doen.

Je haar

Lang haar hoor je in een vlecht te doen. Dit zorgt ervoor dat niemand je per ongeluk aan je haren trekt als ze je vast willen pakken en het zorgt ervoor dat je eigen haren niet voor je ogen hangen. Aan de haarstrikjes mag geen ijzer zitten, omdat dit ook lelijk kan krassen als je er langsheen gaat.

Sieraden

Tijdens de judoles is het niet toegestaan om sieraden te dragen. Aan ringen en horloges zitten vaak scherpe randjes. Hieraan kun je jezelf en anderen makkelijk pijn doen. Ook gaan kettinkjes en armbanden makkelijk stuk tijdens een judopartij. Om te voorkomen dat je het kwijtraakt kan je al je ringen, kettingen en horloges het beste thuislaten.

Je judo pak

Je JUDOGI dient altijd schoon te zijn. Tijdens de judoles ga je door het harde oefenen meestal zweten, zorg ervoor dat als je thuiskomt je je JUDOGI uit je tas haalt om te kunnen luchten. Als je heel erg gezweet hebt of als je pak erg vies is, laat je hem natuurlijk meteen wassen zodat je de volgende keer weer fris op de mat staat.

In de kleedkamer

In de kleedkamer hoor je rustig te zijn. Vreselijk opscheppen, hard praten of schreeuwen hoort daar zeker niet bij. Spullen van andere kinderen laat je netjes hangen en je wacht tot de les voor je is afgelopen. **Ga nooit op blote voeten rondrennen, maar draag slippers of sokken tot aan de mat.**

In de dojo

In de DOJO op de TATAMI moet je je natuurlijk altijd netjes gedragen. Een van de belangrijkste dingen hier is dat je altijd goed naar je SENSEI (de judomeester) luistert. Alleen dan kun je later ook een goede judoka worden. Aan het begin en aan het einde van de judoles gaan alle kinderen netjes op een rij aan de kant van de mat zitten. Degene met de hoogste band zit altijd vooraan.
Dit is de rechterkant van de mat als je binnenkomt. Degene met de laagste band zit achteraan. Voor de les begint groet je naar de meester door een buiging te maken. Dit is de Japanse manier om elkaar gedag te zeggen en te laten weten dat je met respect met elkaar zult omgaan.

Zoals je hiervoor al kon lezen, moet je je in de DOJO altijd netjes gedragen. Dit moet niet alleen tegen de meester, maar ook tegen de andere judoka's.

Een duidelijke lijst van de dingen die NIET mogen tijdens de judoles staan hieronder:

- Elkaar pijn doen en ruzie maken
- Als de leraar praat hoor je stil te zijn
- Hard door elkaar heen praten (zo hoor je de leraar niet meer)
- Zomaar uit de DOJO weglopen (dit moet je eerst aan je leraar vragen)
- Te laat in de les komen (hierdoor mis je belangrijke aanwijzingen en stoor je de andere judoka's)

Japanse begrippen

Voor je examen gele en oranje band helpt de leraar je nog mee met de japanse namen. Voor je examen vanaf de groene band leer je steeds meer japanse namen van de technieken zodat je bij het examen voor je zwarte band ze allemaal kent. Bij de vraag naar een techniek wordt de japanse benaming gegeven. Je weet welke techniek hiermee bedoeld wordt en kunt de techniek uitvoeren.

Behalve de namen van de technieken zijn er ook algemene begrippen die voorkomen in de judo en wedstrijden. Als wedstrijdjudoka (ongeacht leeftijd en band) behoor je deze termen te kennen. Ook voor de judoka die examen doet voor groene band of hoger zijn al deze begrippen bekend.

2. Hoe gaat een bandexamen?

Algemene uitgangspunten

KENNIS en INZICHT

- ✓ Judoka's die deelnemen aan examens horen tijdens de judolessen algemene zaken zoals de geschiedenis van judo (waar komt het vandaan) en de omgangsvormen in de sport (waarde(n)vol budo, fairplay en persoonlijke verzorging).
- ✓ Judoka's hebben tijdens hun reguliere lessen de technieken en vaardigheden op het benodigde niveau kunnen uitvoeren. Dit betekent dat zij de technieken herkennen en kennen zodat ze, op vraag, zelfstandig kunnen uitvoeren. Hierbij is de mate van hulp met extra aanwijzingen afhankelijk van het niveau van de kyu en kandidaat.
- ✓ In de exameneisen is ook opgenomen aan welke motorische aspecten een techniek dient te voldoen. Dit als hulp bij het vaststellen van het niveau van de judoka.
- ✓ De judoka laat de technieken zien vanuit een beweging en situationeel judo.
- ✓ De judoka weet vanuit een correcte en gecontroleerde pakking (kumi kata) te starten.
- ✓ Tori (degene die de worp uitvoert) en Uke (degene die valt) zijn beide verantwoordelijk voor elkaar (zorgen dat we geen ongelukken en blessures krijgen).
- ✓ De judoka is in staat om een aantal technieken links of rechts uit te voeren.
- ✓ Valbreken vormt een basisvaardigheid die alle judoka's beheersen.

MOTIVATIE en INZET	OVERIGE ASPECTEN
✓ Aanwezigheid bij de lessen ✓ Inzet tijdens de les ✓ Motivatie voor deze sport	✓ Train je ergens anders ook nog? ✓ Doe je veel wedstrijden? ✓ Is er sprake van langdurige ziekte? ✓ Valt de judoka binnen de categorie aangepast sporten? ✓ Hoe lang heeft de judoka zijn huidige kyu graad?

PROCEDURE

De leraar:
- Draagt de leerling voor om examen te doen. In het lerarenoverleg worden de kandidaten besproken;
- Als een judoka voor een of meer onderdelen onvoldoende scoort (zie exameneisen), kan de kandidaat na overleg met de judoleraar een herexamen doen;
- De judoka dient lid te zijn van de judobond en voor aanvang van het examen het judopaspoort in te leveren bij de judoleraar.

Voor de bandexamens geldt een algemene richtlijn voor (minimumleeftijden. Afhankelijk van de vaardigheden van de judoka wordt over het algemeen tussen 2 banden 1 jaar wachttijd aangehouden. Hierbij wordt rekening gehouden met voldoende tijd om verdere ontwikkeling mogelijk te maken. De leeftijdsgrens geldt als richtlijn, afwijking kan op basis van persoonlijke ontwikkeling.

5e kyu	geel	Jeugd tot 12 jaar: maximaal 2 jaar na startdatum op judo
4e kyu	oranje	8 jaar
3e kyu	groen	10 jaar
2e kyu	blauw	12 jaar
1e kyu	bruin	14 jaar
1e dan	zwart	16 jaar

Opnieuw beginnen met judo

Judoka's die na verloop van enige tijd opnieuw starten met lessen behouden hun kyu graad als het laatst afgelegde kyu graad examen is vastgelegd in het judopaspoort op datum en afgetekend door minimaal judoleraar A.

Vanaf 12 jaar en 3e kyu zal de betreffende trainer bij de eerstvolgende examens aangeven hoe de beheersing van de technieken van de judoka zich verhouden tot de richtlijnen. Als de graduering hoger is dan de getoonde techniekbeheersing zal de voordracht voor een nieuw examen uitgesteld worden.

Wijze van afnemen van examens

De bandexamens verdienen het om buiten de normale lesuren om afgenomen te worden. Het volledige kader van trainers is hierbij aanwezig. De kandidaten ontvangen een uitnodiging voor de deelname aan het examen. Voor het afnemen van het examen betalen de judoka's inschrijfgeld. Na het examen ontvangen ze een diploma en nieuwe judoband.

Bij het afnemen van de examens kunnen familieleden en vrienden van de kandidaten aanwezig zijn. Zij behoren zich hierbij rustig te gedragen en zich niet in te mengen in de examens.
Na een centrale instructie worden de kandidaten verdeeld onder de aanwezige trainers. Zij nemen de examens individueel af, waarbij kandidaten met elkaar als tori en uke fungeren.

Op basis van het bijgevoegde protocol met de exameneisen worden de kandidaten bevraagd en dienen zij hun vaardigheden te tonen. De examinatoren maken tijdens het examen aantekeningen van de getoonde prestaties.

Na het afnemen van de examens overleggen de trainers over hun bevindingen.
Deze worden vastgelegd op de kandidaat formulieren.
De uitslag van het examen wordt in de totale groep bekend gemaakt waarna de uitreiking van de behaalde banden plaatsvindt.
De kandidaten krijgen hun judobond paspoort ingevuld mee naar huis.

3. Uit welke onderdelen bestaat het examen?

1 Valbreken (ukemi waza)
De judoka laat zien dat hij in staat is zijn val te breken. Als je geworpen wordt is het van groot belang dat je de val op de judomat kunt opvangen. Hiervoor leer je een judo rol te maken (voorwaarts), achterwaarts te vallen (en doorrollen). Voor de judoka's die langer op judo zitten worden ook een zijwaartse val en een gestrekte val aangeleerd.

2 Staande technieken / worpen (nage waza)
In het judo is het de bedoeling om je tegenstander met een judoworp naar de grond te brengen. Hiervoor worden allerlei technieken geleerd. Deze technieken (met japanse benaming) moet de leerling kunnen voordoen (demonstreren) en eventueel toelichten (waarom je een beweging maakt).
De technieken worden ingedeeld naar indraaien, vegen, maaien, haken, blokkeren, opofferen en tillen.

3 Grond technieken / controleren (ne waza)
Nadat je tegenstander is geworpen wil je voorkomen dat hij je opnieuw aanvalt. Hiervoor leer je controletechnieken zoals houdgrepen, armklemmen en verwurgingen. Ook kanteltechnieken en passeertechnieken horen hierbij.

Zoals in hoofdstuk 1 al genoemd is het valbreken een basisvaardigheid. De judoka moet dit onderdeel dan ook vanaf de gele band beheersen. Als bij een examen dit onderdeel niet goed gaat kan de leerling niet slagen.

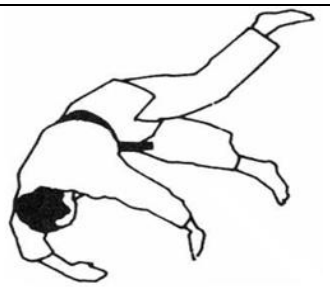
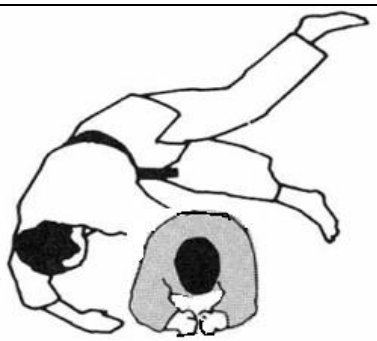
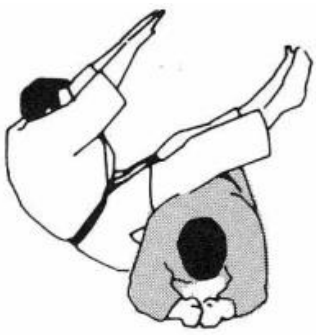
4. Exameneisen per band

Per onderdeel is aangegeven welke technieken beheerst moeten worden. Naast de omschrijving en japanse naam is ook aangegeven voor welke band je dit moet leren. Voor iedere hogere (donkere kleur) band moet je ook je technieken van de lagere banden kennen.

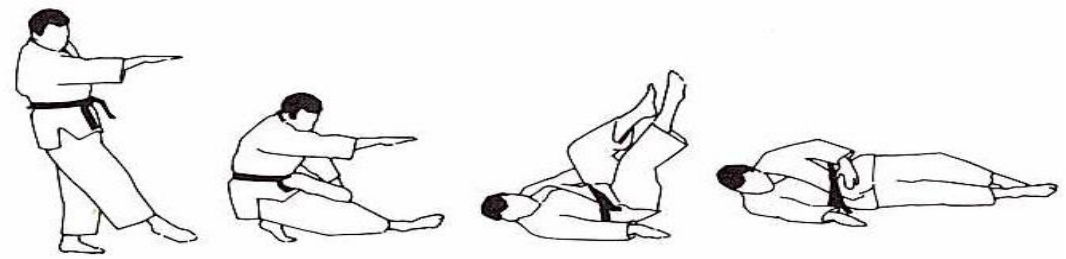
In het algemeen onderscheiden we een drietal niveaus.
Beginners worden beoordeeld voor gele en oranje band.
Gevorderden worden beoordeeld voor groene en blauwe band.
Vakkundige worden beoordeeld voor bruine band.

DEEL 1: Ukemi - waza / valbreken

BEGINNERS	GEVORDERDEN	VAKKUNDIGEN
NIVEAU 1	**NIVEAU 2**	**NIVEAU 3**
Accent ligt op veiligheid. • Leerling is in staat om de beweging in de juiste richting uit te voeren. • Leerling zorgt ervoor dat de posities (hoofd, armen en benen) juist zijn.	Accent ligt op uitvoering. • Leerling is in staat om de beweging vloeiend en vanuit diverse situaties uit te voeren. • Leerling laat zien de val te breken (positie, effect).	Accent ligt op beheersing. • Leerling is in staat om de beweging consistent en gecontroleerd uit te voeren. • Leerling laat samenspel tussen tori en uke zien.
Toets op: 1. Is er sprake van een doorgaande beweging 2. Is er sprake van afrollen 3. Klopt de positie van armen en benen 4. Is de uitvoering veilig	Toets op: 5. Is de doorgaande beweging vloeiend 6. Zie je de basis elementen terug vanuit verschillende posities 7. Beheerst de leerling beide zijden	Toets op: 8. Controleert uke de val 9. Draagt tori bij aan de val van uke 10. Is er sprake van consistentie (blijft het vallen goed gaan)

Judorol voorwaarts rechts en links		
Judorol achterwaarts Eerst oefenen vanuit hurkzit. Daarna vanuit stand. Als laatste achteruit lopen. Tijdens het achterover vallen raakt het hoofd de mat niet. Sla correct af (armen gestrekt langs het lichaam). Kin op de borst.		

Zijwaartse val rechts en links	Eerst oefenen van uit hurkzit, daarna steeds wat hoger gaan. Uiteindelijk als je zijwaarts over de mat beweegt. LET OP!!! Dat je niet op je elleboog valt en de kin op de borst. Uke slaat af met zijn vrije hand.

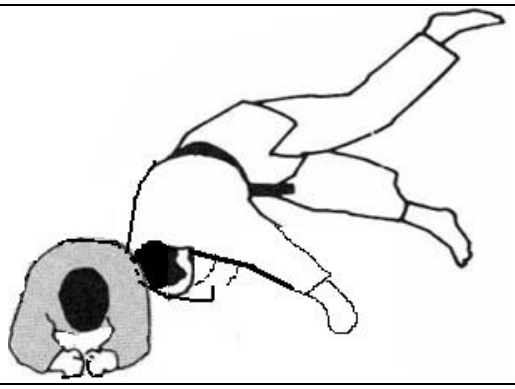


Zijwaartse val met steun uke	De judoka maakt zelf een sprong zijwaarts, uke geeft steun.

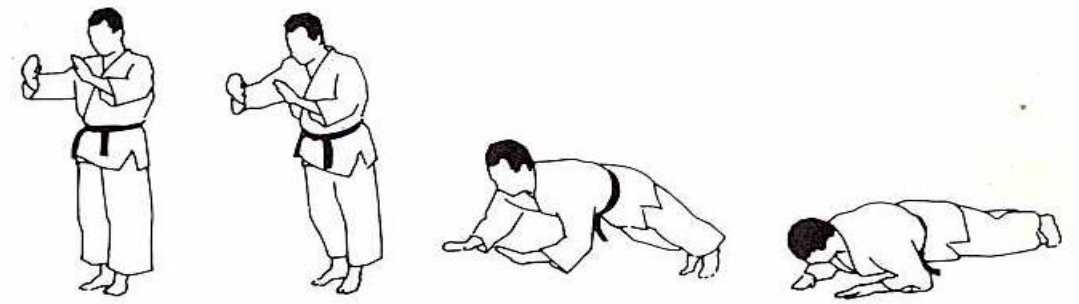


Voorwaartse gestrekte val over bokje

De judoka loopt naar het bokje toe en pakt vast in de kraag of steekt arm overheen in. Bij een rechtse val pakt hij met de linkerhand vast. Hij laat zich over het bokje rollen (de ruggen gaan over elkaar) en slaat af.



Voorwaarts gestrekt	Eerst oefenen op je knieën, daarna staand. LET OP!!! Dat je het hoofd naar links of naar rechts draait. De tenen op de mat staan en de benen gespreid uit elkaar zijn. De judoka vangt zich op de onderarm.



DEEL 2: Nage waza / werptechnieken

Bij de uitvoering van staande technieken onderscheiden we de volgende fasering in het proces. Het kumi kata start voor ons vanuit de normale pakking.



Voor niveau 1 ligt het accent op de worp, voor niveau 2 de verplaatsing. Bij niveau 3 kijken we specifiek naar de voorbereiding op de worp en nacontrole.

Kumi kata	Tsugi ashi	Kuzushi	Tsukuri	Gake	Ne waza
Verzorgen van de pakking	Verplaatsing over de mat	Balans verstoring	Plaatsbepaling van tori t.o.v. uke	De worp	Eindcontrole op grond

BEGINNERS	GEVORDERDEN	VAKKUNDIGEN
NIVEAU 1	**NIVEAU 2**	**NIVEAU 3**
Accent ligt op de worp • Leerling is in staat om de techniek in de juiste richting uit te voeren. • Leerling zorgt ervoor dat uke veilig de val kan maken (vasthouden)	Accent ligt op beweging • Leerling is in staat om de techniek in een vloeiende (doorgaande) beweging uit te voeren. • Leerling is in staat om zich te verplaatsen over de mat naar een richting waarin de techniek uitgevoerd kan worden	Accent ligt op positie en balans. • Leerling is in staat om de beweging consistent en gecontroleerd uit te voeren. • Leerling laat zien zelf de positie t.o.v. uke in te nemen en daarbij te versnellen. • Leerling laat zien het juiste moment te kiezen voor de worp.
Toets op: 1. Is de techniek in de juiste richting uitgevoerd 2. Zorgt tori ervoor dat hij uke goed begeleid in de val	Toets op: 1. Is de doorgaande beweging vloeiend (geen stopmoment bij inzet) 2. Zie je tori verplaatsen in een logische richting de worp. 3. Zie je tori een versnelling maken bij de inzet.	Toets op: 1. Voert tori techniek uit met wisselende kumi kata. 2. Heeft tori de juiste positie t.o.v. uke om de worp goed te kunnen maken. 3. Zie je tori een versnelling maken en op het juiste moment de worp te maken.

De kandidaat start met **Yaku-soku-geiko** = vrij bewegen over de mat en eigen keuze technieken (werptechnieken) demonstreren. Géén onderdeel van de beoordeling maar als opwarmer en om erin te komen!

Te waza (armworpen)						
Ippon-soei-nage						
Morote-seoi-nage						
Tai-otoshi						
Kata-guruma						

ippon-seoi-nage

Met 1 arm vol op de rug nemen

Richting: tori werpt uke voorwaarts

Positie TORI:
Tori staat recht voor uke met eigen rug naar buik uke.

Aandachtspunten:
Trek uke met zijn buik tegen je eigen rug. De rechterarm van Tori gaat onder de arm/oksel van uke (inklemmen op je spierbal). Zak gelijktijdig rechtstandig zo diep mogelijk door je knieën. Door met je romp voorover te buigen en je benen te strekken maak je de worp. De rechterarm horizontaal door trekken (niet naar beneden).



morote-seoi-nage

Met beide handen vol op de rug nemen

Richting: tori werpt uke voorwaarts

Positie TORI:
Tori staat recht voor uke met eigen rug naar buik uke.

Aandachtspunten:
Trek uke met zijn buik tegen je eigen rug.
De rechterarm van Tori gaat met elleboog onder de oksel van uke (hand blijft vast aan revere). Zak bij het indraaien gelijktijdig rechtstandig zo diep mogelijk door je knieën.



tai-otoshi Richting: tori werpt uke voorwaarts Positie TORI: Tori staat voor uke met eigen rug naar schouder uke. Aandachtspunten: Sturende arm naar boven, trekkende arm naar voren schuin naar beneden. Voet van tori met de tenen in de mat en knie naar beneden.	
kata-guruma schouder rad Schouderrad, tori zit op 1 knie, uke ligt in nek Positie TORI: Tori staat haaks op uke. Aandachtspunten: Tori zakt diep door, met schouder in de lies van uke. Trekkende arm ver doorsturen waarmee je uke lift op je schouders.	

Koshi waza (heupworpen)						
O-goshi						
Koshi-guruma						
Tsuri-goshi						
Uki-goshi						
Tsuri-komi-goshi						
Harai-goshi						
Ushiro-goshi						

o-goshi

Grote heup zwaai

Richting: tori werpt uke voorwaarts

Positie TORI:
Tori staat recht voor uke met eigen rug naar buik uke.

Aandachtspunten:
Stap met je rechtervoet schuin naar voren en draai je 180 graden om. Trek uke met zijn buik tegen je eigen rug. De hand van Tori gaat onder de arm van uke door en daarmee pak je op de rug van uke. Zak gelijktijdig rechtstandig zo diep mogelijk door je knieën en sla je arm om het middel van UKE. Door met je romp voorover te buigen en je benen te strekken maak je de worp. Voeten iets breder dan heupbreedte, tenen wijzen naar voren.
Heup goed indraaien. Tijdens het werpen omkijken over je linkerschouder.



Koshi-guruma

Heup rad

Richting: tori werpt uke voorwaarts

Positie TORI:
Tori staat voor uke waarbij de heup doorsteekt voor de buik van uke.

Aandachtspunten:
Stap met je rechtervoet schuin naar voren en draai je om. Trek uke met zijn buik tegen je eigen rug. De hand van Tori gaat om de nek van uke. Voeten iets breder dan heupbreedte, tenen wijzen schuin naar voren.



uki-goshi

Draaien over de heup / kleine heupworp

Richting: tori werpt uke voorwaarts

Positie TORI:
Tori staat haaks voor uke met heup in buik.

Aandachtspunten:
Stap met je rechtervoet schuin naar voren tussen UKE's benen in. Draai 90 graden (half) om zo dat je met je linkerheup tegen UKE's linkerheup staat. Maak een draaiende beweging naar links. TORI's rechterbeen staat tussen UKE's benen in en zijn linkerbeen staat buiten achter UKE's linkerbeen.
Maak met je romp een draaiende beweging naar links en houd de linkerarm horizontaal**.**



tsuri-goshi

Tillen over de heup

Richting: tori werpt uke voorwaarts

Positie TORI:
Tori staat voor uke met heup voor buik.

Aandachtspunten:
Stap met je rechtervoet schuin naar voren tussen UKE's benen in. Draai in zo dat je met je rug tegen UKE's buik staat. Pak met je til arm over schouder/bovenarm van uke de judoband vast. Tijdens het werpen tillen aan de band.



tsuri-komi-goshi

Tillen en naar je toetrekken heupworp

Richting: tori werpt uke voorwaarts

Positie TORI:
Tori staat recht voor uke zijn buik.

Aandachtspunten:
Indraaien en liften met rechterarm tori. De onderarm rust op de borstkas van uke. Maak een tillende beweging tijdens de worp door je arm uit te strekken.



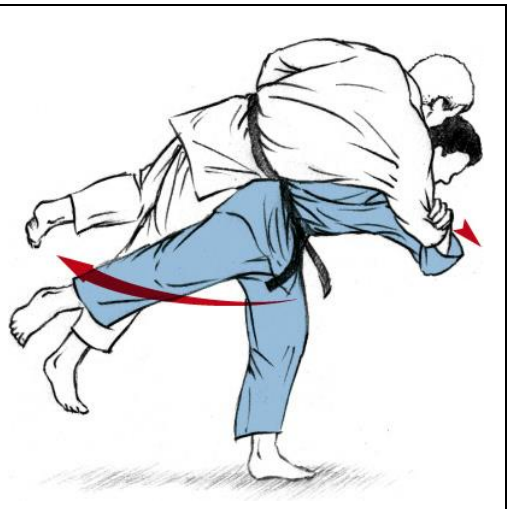
harai-goshi

Veeg met je been over de heup

Richting: tori werpt uke voorwaarts

Positie TORI:
Tori staat recht voor uke met eigen rug naar buik uke.
Tori standbeen tussen voeten uke in.

Aandachtspunten:
Stap met je rechtervoet schuin naar voren en draai je 180 graden om. Trek uke zijwaarts naar voren op zijn rechterbeen en met zijn borst tegen je eigen rug. De hand van Tori gaat onder de arm van uke door op de rug.
Het rechterbeen van Tori zwaait van voren langs het been van Uke naar achter en veegt het been van uke mee.
Tori veegt vanaf onder (voet) en strekt tenen en veegt met gespannen been (stijf). Zorg dat je goed contact houdt bovenin.

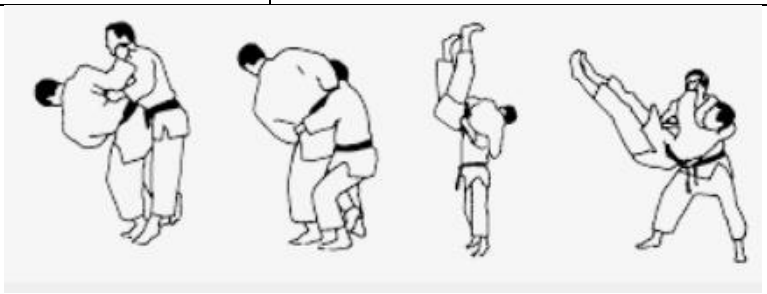


Ushiro-goshi

Opvangen en uittillen

Positie Tori:
Tori vang uke bij de indraai op.

Aandachtspunten:
Hand tori op heup uke, rechtstandig naar boven tillen, tori stapt links achteruit waardoor ruimte ontstaat voor uke om te vallen.



Ashi waza (beentechnieken)						
De-ashi-barai						
Okuri-ashi-barai						
O-uchi-gari						
Ko-uchi-gari						
O-soto-gari						
Hiza-guruma						
Sasae-tsuri-komi-ashi						
Uchi-mata						

de-ashi-barai

De naar voren toe komende voet doorvegen

Richting: tori werpt uke achterwaarts

Positie TORI:
Tori staat aan de zijkant van uke.

Aandachtspunten:
Onderkant voet van tori begeleid/stuurt de hiel van UKE door in de richting van ingezette beweging (voorwaarts). Tori staat gedraaid t.o.v. uke om hem door te kunnen sturen.Tori gaat mee in de beweging van uke. Moment is belangrijk, verlengen voordat voet uke vaststaat.



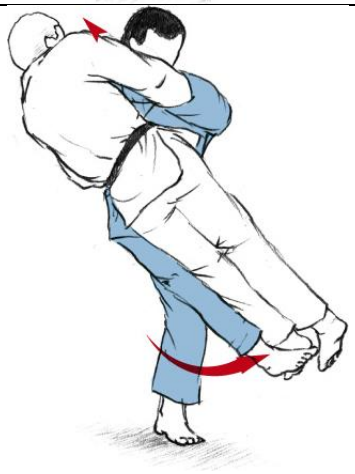
okuri-ashi-barai

Beide voeten wegvegen

Balansverstoring: Zijwaartse beweging.

Positie TORI:
Tori en uke staan recht tegenover elkaar.

Aandachtspunten:
Stap gelijktijdig met UKE mee zijwaarts, je staat recht tegenover elkaar. Tori stuwt met linkerhand in zij van UKE en stuurt met rechterhand tegenovergesteld. Tori plaats linkervoet op wreef/enkel van UKE's rechterbeen. Tori strekt zijn hele lichaam zodat je met een gestrekt rechterbeen kan doorvegen.
- Zorg dat UKE net iets voor je uitloopt.
- Span je buikspieren (maak je lang)
- Zorg ervoor dat je met beide armen goed stuurt.



o-uchi-gari Kleine binnenwaartse maai Richting: tori werpt uke zij/achterwaarts Positie TORI: Rechterschouder van Tori zit tegen rechterschouder van uke. Aandachtspunten: Aanval op standbeen. Balansverstoring in de richting van het been wat aangevallen wordt. Been van tori maait gestrekt het been van UKE naar buiten.	
ko-uchi-gari Grote kruislingse binnenwaartse maai Richting: tori werpt uke achterwaarts Positie TORI: Rechterschouder van Tori zit tegen rechterschouder van uke. Aandachtspunten: Stap met je linkervoet naar achteren en trek uke met je mee. Uke zal zijn rechtervoet naar voren zetten zodat zijn gewicht op dat been komt (standbeen). Tori maait met de onderkant van je voet het been van UKE weg. Voet van tori maait het schuin tegenoverstaande been van UKE weg.	
o-soto-gari Grote buitenwaartse maai Richting: tori werpt uke achterwaarts Positie TORI: Tori staat aan de zijkant van uke. Aandachtspunten: Tori zorgt ervoor dat zijn heup achter die van uke zit, is goed in balans (valt niet mee/om na worp) en heeft het juiste moment te pakken. Linkerbeen van tori maait gestrekt het rechterbeen van UKE.	

hiza-guruma

Knie rad

Balansverstoring: Grote cirkelende beweging in voorwaartse richting.

Positie TORI:
Tori staat buiten de looplijn van uke schuin voor hem.

Aandachtspunten:
Stap met je rechterbeen naast UKE's linkerbeen zodat je met een gestrekt linkerbeen UKE's rechterknie kan blokkeren.
Plaats de onderkant van je linkervoet ter hoogte van UKE's rechterknie.
Laat UKE om je heen cirkelen waarbij jij het middelpunt bent. Hou hierbij je linkerarm op schouderhoogte.
Draai de pink van je linkerhand naar buiten in het horizontale vlak.



sasae-tsuri-komi-ashi

Blokkeren voet tegen je optrekken

Balansverstoring: uke komt naar je toe

Positie TORI: Tori staat recht tegenover UKE.

Aandachtspunten:
Tori stuurt met armen uke voor zich langs en trekt hem mee naar eigen schouder.
Je blokkeert de voet van UKE die naar voren stapt en voorkomt dat UKE de voet kan neerzetten.
Zorg dat je beide armen stuurt en de voet laag blokkeren.
Alsof je een emmer leeg kiept over je eigen schouder



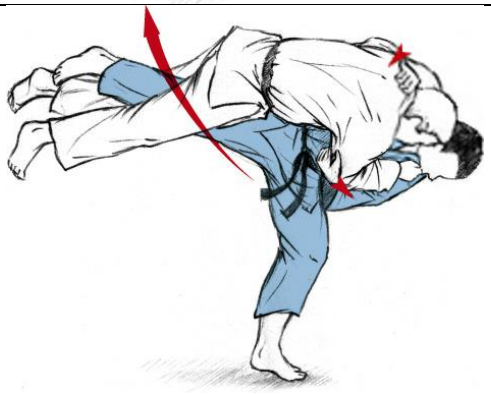
uchi-mata

Binnenkant dij been opzwaaien

Richting: tori werpt uke voorwaarts

Positie TORI:
Tori staat recht voor uke met eigen rug naar buik uke.

Aandachtspunten:
Stap met je rechtervoet schuin naar voren tussen UKE's benen in. Draai 180 graden om zo en trek uke met zijn borst tegen je rug aan. Zwaai met je rechterbeen recht tussen de benen van Uke door naar achter en zwiep uke over je heup heen.



Sutemi-waza (offerworpen) vanaf 12 jaar						
Tomoe-nage						
Sumi-gaeshi						
Yoko-tomoe-nage						
Tani-otoshi						

tomoe-nage



Yoko-tomoe-nage



Sumi gaeshi



tani-otoshi



Hikomi techniek (11 +)	
Staande kanteltechniek doorgaande beweging naar grondcontrole	
1 techniek vanuit spelsituatie	
2 technieken vanuit spelsituatie	
3 technieken vanuit spelsituatie	

COMBINATIE	Renraku – waza / combinatie van technieken				
Tori maakt een echte aanval met een techniek. Uke reageert door te blokkeren/ontwijken waarna Tori een andere techniek inzet. Je laat dit zien vanuit een spelsituatie (randori)					
Tori maakt combinatie werptechniek					
	1	**2**	**3**	**4**	**4**
Voorbeelden: Aanval o soto gari combinatie bij uitstappen met o goshi Aanval tai otoshi combinatie bij er overheen stappen o uchi gari					

OVERNEMEN	Gaeshi – waza / overnametechnieken				
Tori laat een overname techniek zien op de actie van uke. Dit vanuit een spelsituatie.					
Tori maakt overname techniek					
	1	**2**	**3**	**4**	**4**
Voorbeelden: Aanval ippon seoi nage overname na blok met hara met tani otoshi Aanval tai otoshi overname bij overheen stappen met ko soto gake					

Kata / vormoefening		
Nage no kata	1e serie als Tori en Uke	
Katame-no-kata	1e serie als Tori en Uke	
Nage no kata	1e, 2e en 3e serie als Tori 1e en 2e serie als Uke	
Katame-no-kata	1e en 2e serie als Tori 2e serie als Uke	

DEEL 3: ne – waza / controletechnieken

Bij de uitvoering van grond (controle) technieken onderscheiden we de volgende fasering in het proces. De situatie ontstaat vanuit een techniek vanuit het tachi waza. Voor niveau 1 ligt het accent op de richting/positie, voor niveau 2 de verplaatsing. Bij niveau 3 kijken we specifiek naar de controle van het gehele proces.

Gake	Tsugi ashi	Kuzushi	Tsukuri	
Techniek naar de grond	Verplaatsing rondom uke	Balans verstoring	Plaatsbepaling van tori t.o.v. uke	De controle techniek

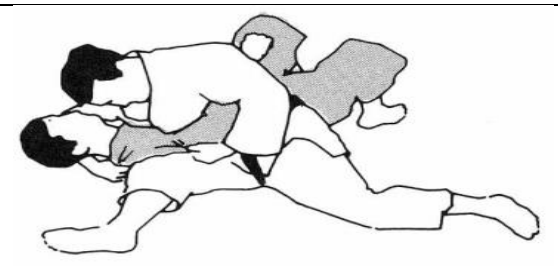
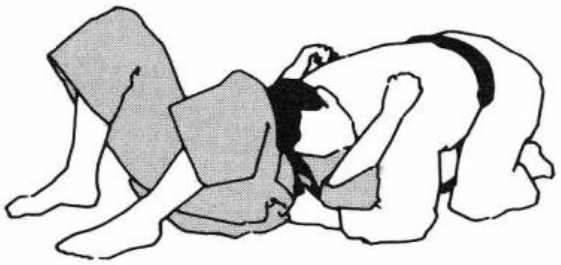
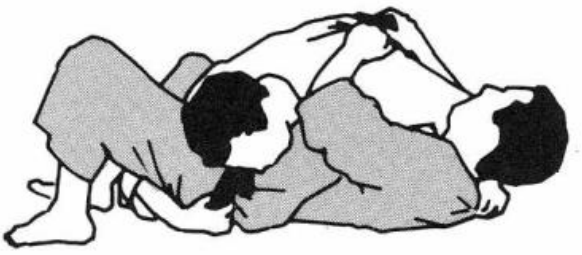
BEGINNERS	GEVORDERDEN	VAKKUNDIGEN
NIVEAU 1	**NIVEAU 2**	**NIVEAU 3**
Accent ligt op de bewegingsrichting en eindpositie • **Leerling is in staat om de techniek in de juiste richting uit te voeren.** • **Leerling zorgt ervoor dat bij de controle van uke de juiste positie heeft** • **Leerling zorgt ervoor dat uke veilig de controle kan afbreken door afkloppen**	**Accent ligt op beweging** • **Leerling is in staat om de techniek in een vloeiende (doorgaande) beweging uit te voeren.** • **Leerling is in staat om zich te verplaatsen ten opzichte van uke zodat hij de techniek uit kan voeren**	**Accent ligt op positie en controle.** • **Leerling is in staat om de beweging consistent en gecontroleerd uit te voeren.** • **Leerling laat zien zelf de positie t.o.v. uke in te kunnen nemen.** • **Leerling laat zien het juiste moment te kiezen voor de controle** • **Leerling laat zien de eindcontrole volledig te beheersen (geen ontsnapping van uke mogelijk).**
Toets op: **1. Is de techniek in de juiste richting uitgevoerd** **2. Zorgt tori ervoor dat hij uke goed begeleid in de controle**	**Toets op:** **1. Is de doorgaande beweging vloeiend (geen stopmoment)** 2. **Zie je tori verplaatsen in een logische richting voor de controle**	**Toets op:** **1. Heeft tori de juiste positie t.o.v. uke om de controle goed te kunnen maken.** **2. Zie je tori het gehele proces de controle over beweging van uke houden.**

De kandidaat start met **Yaku-soku-geiko** = vrij bewegen over de mat en eigen keuze technieken (controle, kantel en keertechnieken) demonstreren. Géén onderdeel van de beoordeling maar als opwarmer en om erin te komen!

Gecontroleerde overgang van Nage-waza (werpen) naar Ne-waza (controle)					
Tori maakt werptechniek en volgt met houdgreep					
	1	**2**	**2**	**3**	**4**
Tori maakt werptechnieken en volgt met armklem of wurging **11+**					
	1	**2**	**2**	**3**	**4**

Katame – waza / controletechnieken houdgrepen en bevrijdingen

Voor de controletechnieken houdgrepen werken we vanuit een vijftal posities.
Per positie dient een basis controle aangelegd te kunnen worden. Tori in wit.

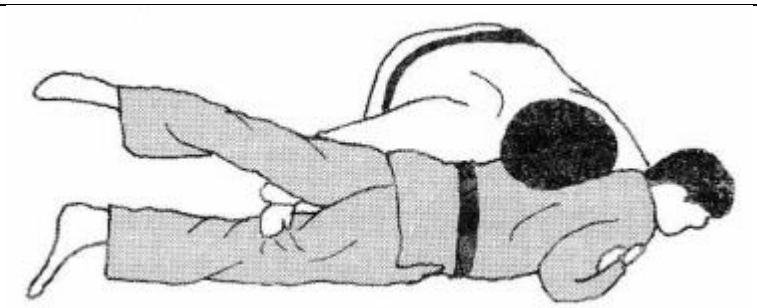
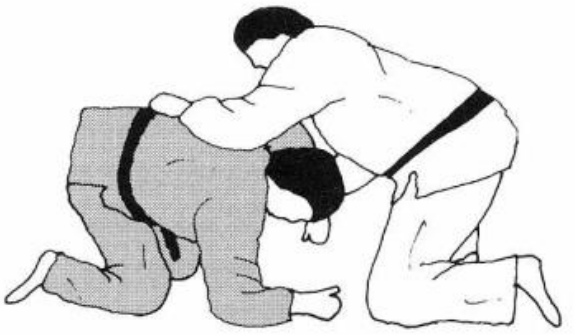
Positie 1 Kesa gatame Controle door het vastzetten van de arm van Uke. Variatie in het vastpakken met andere hand/arm.	
Positie 2 Kami shiho gatame Controle boven op de romp. Positie vanaf achterzijde bij het hoofd	
Positie 3 Yoko shiho gatame Controle boven op de romp vanaf positie aan de zijkant	
Positie 4 Tate shiho gatame Controle bovenop de romp vanaf positie bovenop middel uke	

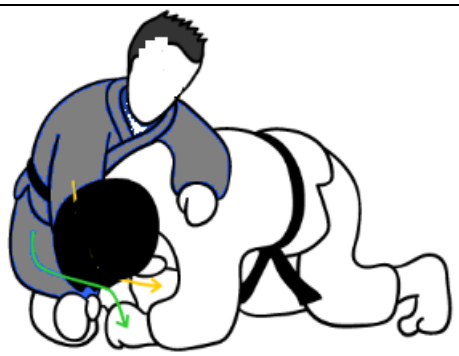
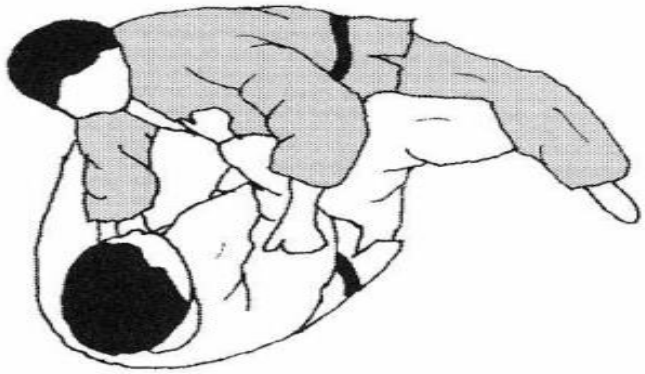
	Alle 4 basisposities
	Per basispositie 2 variaties
	Per basispositie 3 variaties

Bij de demonstratie van de controletechnieken dient tori ten alle tijden de controle te behouden op uke, ook bij het verwisselen tussen de diverse posities.
Uke heeft een actieve rol!

Per basispositie dient ook een <u>bevrijding</u> uit deze controle getoond te worden.

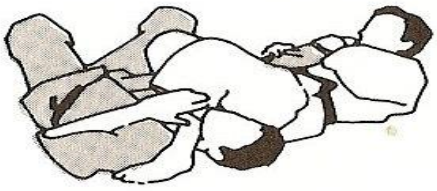
	1 bevrijding per positie
	2 bevrijdingen per positie
	3 bevrijdingen per positie

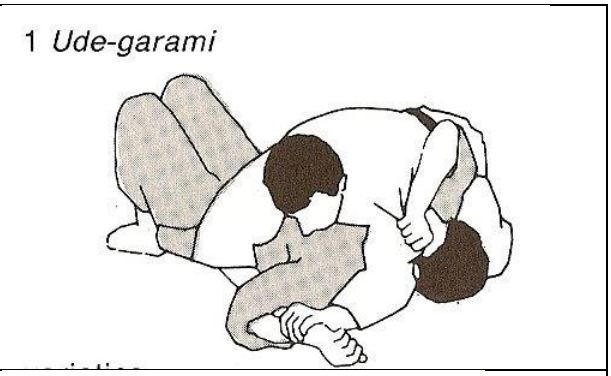
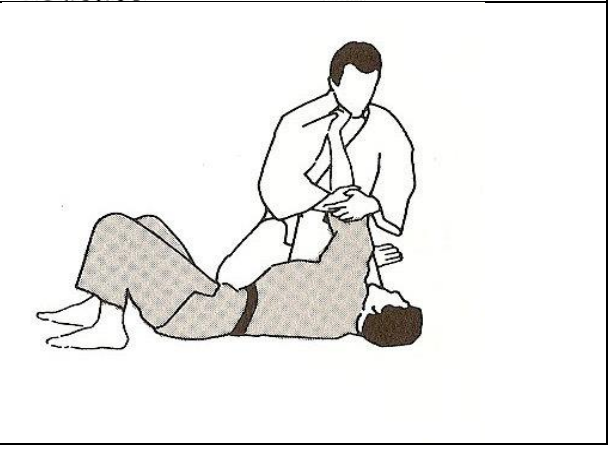
Situationeel ne-waza	
Positie 1 Uke ligt op buik **Tori in wit**	
Positie 2 Uke zit als bok **Tori in wit**	
Positie 3 Uke op rug Tori tussen benen **Tori in wit**	

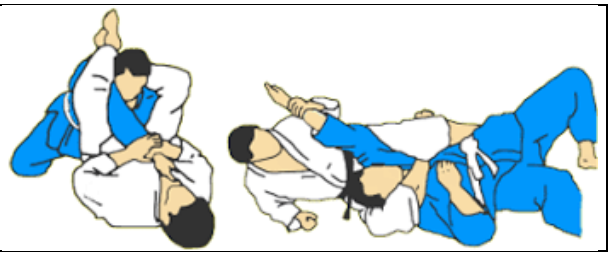
Positie 4 Tori zit als bok Uke valt aan **Tori in wit**	
Positie 5 Tori ligt op rug Uke tussen de benen **Tori in wit**	

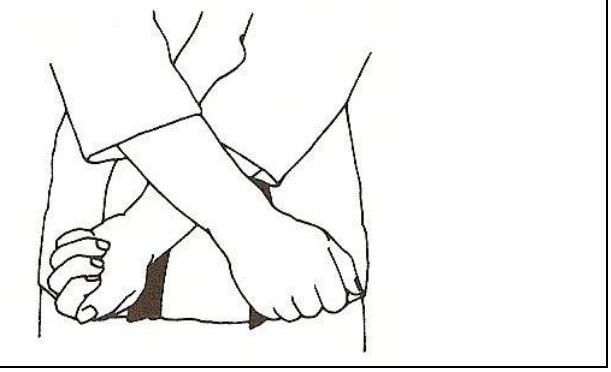
Vanuit een randori situatie (nage waza = staand) kom je na werptechniek in bovengenoemde posities en eindig je met een controle.

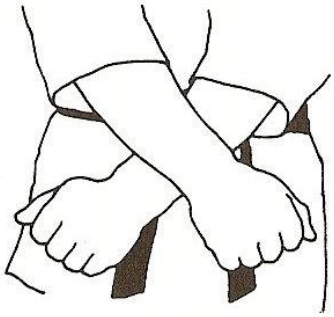
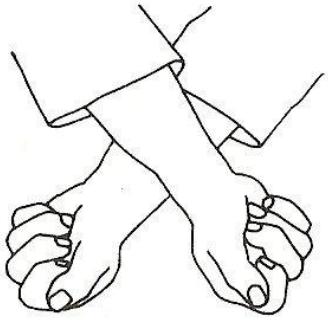
	Alle basisposities eindigen met 1 controle
	Per basispositie 2 variaties
	Per basispositie 3 variaties

Kansetsu – waza / controletechnieken armklemmen 11+	
ude-hishigi-juji-gatame overstrekking armklem	

ude-garami armverdraaiing / gebogen armklem	
Ude-hishigi-ude-gatame arm controle overstrekking / verdraaiing elleboog	

Ude-hishigi-sankaku-gatame Driehoekscontrole met benen Overstrekken arm	

Shime – waza / controletechnieken wurgingen 11+	
kata-juji-jime eenzijdig gekruiste verwurging vingers ene zijde, duim andere zijde in revers	

hadaka-jime naakte verwurging voorzijde keel	
nami-juji-jime gewone gekruiste verwurging beide duimen in de revers	
gyaku-juji-jime omgekeerde gewone gekruiste verwurging, vingers in de revers	
okuri-eri-jime glijdende revers wurging met beide revers	

sankaku-jime Wurgomstrengeling met been	
Kataha-jime Wurging met 1 hand achter in de nek op het schouderblad doorsteken (vleugel) 1 hand voorlangs in revers (wurghand)	

Controle met omstrengeling of armklem 11+					
Wurging					
	1	**2**	**3**	**3**	**4**
Armklem					
	1	**2**	**3**	**3**	**4**