

Judo Club Zwijndrecht Examenprogramma



Deelnemingsvoorwaarden

1. In het bezit zijn van een geldige vergunning
2. Toelating hebben van de trainers
3. Toelating hebben van de ouders
 4. Propere Judo Gi
 5. Propere handen en voeten
 6. Kortgeknipte nagels

Judo Club Zwijndrecht

Examenprogramma



	Wit >> Geel	
---	--------------------------	---

Ukemi

Ushiro-Ukemi	uit hurkstand	Achterwaartse val
Yoko-Ukemi	uit stand, links en rechts	Zijwaartse val
Zempo-kaiten	uit kniestand, links en rechts	Voorwaartse rol

Nage-Waza

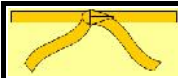
O-Soto-Gari	Grote buitenwaartse maaiworp
Uki-Goshi	Vlotte heupworp
Koshi-Guruma	Heupwiel
O-Uchi-Gari	Grote binnenwaartse maaiworp
Eenvoudige schakels van worp naar worp en van worp naar houdgreep	
Beveiliging van de partner door op te houden na een worp	

Katame-Waza

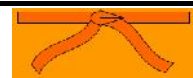
Kuzure-Gesa-Gatame	Variatie flank houden
Kami-Shiho-Gatame	Bovenop 4 punten houden
Yoko-Shiho-Gatame	Zijdelings 4 punten houden
Tate-Shiho-Gatame	4 punten houden in de lengte-as
Inkomen, Uke ruglig, Tori aan de knieën	
Kanteltechnieken, Tori naast Uke	

Judo Club Zwijndrecht

Examenprogramma



Geel >> Oranje



Algemeen

Houdingen in Nage-Waza :

Shizen-Tai

Normale houding

Jigo-Tai

Verdedigende houding

Houdingen in Katame-Waza :

Ruglig

Halve kniestand

Verplaatsingen in Nage-Waza :

Ayumi-Ashi

Normaal stappen, de ene voet komt voorbij de andere

Tsugi-Ashi

Stappen, de ene voet komt NIET voorbij de andere

Verplaatsingen in Katame-Waza :

Ruglig

Halve kniestand

Elementaire wedstrijdregels

Correcte ceremonie aan het begin en einde van een wedstrijd

Ukemi

Ushiro-Ukemi

uit stand

Achterwaartse val

Yoko-Ukemi

in verplaatsing

Zijwaartse val

Zempo-kaiten

in verplaatsing, links en rechts

Voorwaartse rol

Nage-Waza

Links en rechts uitvoeren van worpen van oefenprogramma wit

Hiza-Guruma

Knierad

Morote-Seoi-Nage

Schouderworp met 2 handen

Ippon-Seoi-Nage

Eén punt schouderworp

O-Goshi

Grote heupworp

Schakelen van worp naar worp en van worp naar houdgreep

Katame-Waza

Links en rechts uitvoeren van houdgrepen van oefenprogramma wit

Hon-Gesa-Gatame

Fundamenteel flank houden

Kuzure-Kami-Shiho-Gatame

Variatie bovenop 4 punten houden

Ushiro-Gesa-Gatame

Achterwaarts flank houden

Schakelen van houdgreep naar houdgreep

Bevrijdingen uit houdgrepen van vorige graden

Omkeertechniek, Tori op de rug, Uke tussen de benen

Kanteltechnieken, Tori voor Uke

Judo Club Zwijndrecht

Examenprogramma



Oranje >> Groen



Algemeen

Wedstrijdregels :

- Voordelen en straffen
- Gebaren van de scheidsrechter

Trainingsvormen :

- | | |
|-----------------|--|
| Tandoku-Renshyu | Beweging inoefenen zonder partner |
| Uchi-Komi | Herhaald beweging inkomen met partner |
| Randori | Vrij oefenen; oefengevecht (geen kamp of competitie) |

Kata : openen en sluiten van de Nage-No-Kata

Ukemi

- | | | |
|--------------|---------------|-------------------|
| Ushiro-Ukemi | met hindernis | Achterwaartse val |
| Yoko-Ukemi | met hindernis | Zijwaartse val |
| Zempo-kaiten | met hindernis | Voorwaartse rol |

Nage-No-Kata

Koshi-Waza :

- | | | |
|------------------|-----------------|------------------------------------|
| Uki-Goshi | links en rechts | Heup technieken |
| Harai-Goshi | links en rechts | Vlotte heupworp |
| Tsuri-Komi-Goshi | links en rechts | Vegende heupworp |
| | | Heupworp al trekkend en oplichtend |

Nage-Waza

Links en rechts, in beweging, uitvoeren van worpen van vorige graden

- | | |
|-----------------------|---|
| Harai-Goshi | Vegende heupworp |
| Sasae-Tsuri-Komi-Ashi | Blokkeren van de voorste voet al trekkend en oplichtend |
| Ko-Soto-Gari | Kleine buitenwaartse maaiworp |
| Tsuri-Komi-Goshi | Heupworp al trekkend en oplichtend |

Schakelen van worp naar worp en van worp naar houdgreep

Katame-Waza

Links en rechts uitvoeren van houdgrepen van vorige graden

- | | |
|--------------------|--------------------|
| Kata-Gatame | Schouder houden |
| Makura-Gesa-Gatame | Hoofdkussen houden |

Schakelen tussen houdgrepen

- Bevrijdingen uit houdgrepen van vorige graden
- Omkeertechniek, Tori op de rug, Uke tussen de benen
- Kanteltechnieken

Katame-Waza (+15 jaar)

Shime-Waza :

- | | | |
|-----------------|-------|---------------------------|
| Nami-Juji-Jime | basis | Wurgen met pinkzijde |
| Gyaku-Juji-Jime | basis | Wurgen met duimzijde |
| Kata-Juji-Jime | basis | Omgekeerd gekruist wurgen |



Kwansetsu-Waza :

- | | | |
|-------------|-------|----------------------|
| Ude-Garami | basis | Arm omwikkelen |
| Juji-Gatame | basis | Armklem in kruisvorm |

Judo Club Zwijndrecht

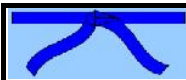
Examenprogramma



 Groen >> Blauw 		
Algemeen		
Tai-Sabaki		Draaiende beweging van het lichaam
<u>Trainingsvormen :</u>		
Sotai-Renshyu		Studie van een techniek
Yaku-Soku-Geiko		Studie/Oefening in beweging; zeer lichte vorm van randori
Kakari-Geiko		Oefenvorm met 1 aanvallende en 1 verdedigende
Shiai		Competitie
Ukemi		
Ushiro-Ukemi		Achterwaartse val
Yoko-Ukemi		Zijwaartse val
Zempo-kaiten		Voorwaartse rol
Nage-No-Kata		
<u>Koshi-Waza</u>		Heup technieken
<u>Ashi-Waza :</u>		Been technieken
Okuri-Ashi-Barai	links en rechts	Vegen van de beide voeten
Sasae-Tsuri-Komi-Ashi	links en rechts	Blokkeren van de voorste voet al trekkend en oplichtend
Uchi-Mata	links en rechts	Binnenwaartse dijworp
Nage-Waza		
Links en rechts, in beweging, uitvoeren van worpen van vorige graden		
Tai-Otoshi		Lichaam werpen
Okuri-Ashi-Barai		Vegen van de beide voeten
Uchi-Mata		Binnenwaartse dijworp
Ko-Uchi-Gari		Kleine binnenwaartse maaiworp
Schakelen van worp naar worp		
Overnamen op worpen van wit en geel oefenprogramma		
Katame-Waza		
Links en rechts uitvoeren van de houdgrepen		
Bevrijding uit houdgrepen van oefenprogramma oranje		
Schakelen tussen houdgrepen		
Kanteltechnieken		
Inkomtechnieken		
Omkeertechnieken		
Verdedigen, Uke op ellebogen en knieën		
Katame-Waza (+15 jaar)		
<u>Shime-Waza :</u>		
Nami-Juji-Jime	2 toepasingsvormen	Wurgen met pinkzijde
Gyaku-Juji-Jime	2 toepasingsvormen	Wurgen met duimzijde
Kata-Juji-Jime	2 toepasingsvormen	Omgekeerd gekruist wurgen
Hadaka-Jime	basis & 2 t.v.	Naakt wurgen
Okuri-Eri-Jime	basis & 2 t.v.	Met beide revers wurgen, of Trekkend wurgen
Kataha-Jime	basis & 2 t.v.	Vleugellam wurgen
<u>Kwansetsu-Waza :</u>		
Ude-Garami	2 toepasingsvormen	Arm omwikkelen
Juji-Gatame	2 toepasingsvormen	Armklem in kruisvorm
Ude-Gatame	2 toepasingsvormen	Controle met de handen
Hiza-Gatame	2 toepasingsvormen	Controle met de knie
Waki-Gatame	2 toepasingsvormen	Controle met het oksel

Judo Club Zwijndrecht

Examenprogramma



Blauw >> Bruin



Algemeen

Kennis van het verloop van wedstrijden :

Poule

Uitschakeling met herkansing

Nage-No-Kata

Te-Waza

Uki-Otoshi links en rechts

Ippon-Seoi-Nage links en rechts

Kata-Guruma links en rechts

Hand technieken

Vlot werpen

Eén punt schouderworp

De 3 reeksen van het Nage-No-Kata kunnen uitvoeren in de normale volgorde

Voor de niet-wedstrijd judoka : 1ste reeks Ju-No-Kata

Nage-Waza

Links en rechts, in beweging, uitvoeren van worpen van vorige graden

De-Ashi-Barai

Vegen van de voorste voet

Hane-Goshi

Springende heupworp

Kata-Guruma

Schouderrad

Uki-Otoshi

Vlot werpen

Tomoe-Nage

Cirkelworp

Ko-Soto-Gake

Kleine buitenwaartse haakworp

Harai-Tsuri-Komi-Ashi

Vegen van de voet al trekkend en oplichtend

Ashi-Guruma

Beenrad

Schakelen van worp naar worp

Overnamen op worpen van oranje en groen oefenprogramma

Katame-Waza

Schakelen tussen houdgrepen

Variante vormen van Gesa-Gatame

Bevrijding uit houdgrepen

Inkomtechnieken

Kanteltechnieken

Omkeertechnieken

Verdedigingen, Tori op ellebogen en knieën

Katame-Waza (+15 jaar)

Shime-Waza :

Sankaku-Jime basis & 2 t.v.

Wurging met beencontrole in driehoek

Kata-Te-Jime basis & 2 t.v.

Wurging met 1 hand

Ryote-Jime basis & 2 t.v.

Wurging met beide handen

Tsukomi-Jime basis & 2 t.v.

Duwend wurgen

Sode-Guruma-Jime basis & 2 t.v.

Wurgen door draaien met de mouwen

Kwansetsu-Waza :

Sankaku-Gatame basis & 2 t.v.

Controle in driehoek

Hara-Gatame basis & 2 t.v.

Controle met de buik

Ashi-Gatame basis & 2 t.v.

Controle met het been

Te-Gatame basis & 2 t.v.

Controle met een hand

Judo Club Zwijndrecht

Examenprogramma



Ukemi

Mae-Ukemi	Voorwaartse val
Ushiro-Ukemi	Achterwaartse val
Yoko-Ukemi	Zijwaartse val
Zempo-Kaiten	Voorwaartse rol

Nage-Waza

Ashi-Guruma	Beenrad
De-Ashi-Barai	Vegen van de voorste voet
Hane-Goshi	Springende heupworp
Hane-Maki-Komi	Springende heupworp met schroef
Harai-Goshi	Vegende heupworp
Harai-Tsuri-Komi-Ashi	Vegen van de voet al trekkend en oplichtend
Hiza-Guruma	Knierad
Ippon-Seoi-Nage	Eén punt schouderworp
Kata-Guruma	Schouderrad
Koshi-Guruma	Heupwiel
Ko-Soto-Gake	Kleine buitenwaartse haakworp
Ko-Soto-Gari	Kleine buitenwaartse maaiworp
Ko-Uchi-Gari	Kleine binnenwaartse maaiworp
Morote-Seoi-Nage	Schouderworp met 2 handen
O-Goshi	Grote heupworp
O-Guruma	Groot wiel
Okuri-Ashi-Barai	Vegen van de beide voeten
O-Soto-Gari	Grote buitenwaartse maaiworp
O-Uchi-Gari	Grote binnenwaartse maaiworp
Sasae-Tsuri-Komi-Ashi	Blokken van de voorste voet al trekkend en oplichtend
Soto-Maki-Komi	Buitenwaartse schroefworp
Tai-Otoshi	Lichaam werpen
Tomoe-Nage	Cirkelworp
Tsuri-Komi-Goshi	Heupworp al trekkend en oplichtend
Uchi-Mata	Binnenwaartse diwworp
Uki-Goshi	Vlotte heupworp
Uki-Otoshi	Vlot werpen
Ushiro-Goshi	Achterwaartse heupworp
Utsuri-Goshi	Omkerende heupworp
Yoko-Otoshi	Zijwaarts omkantelen

Judo Club Zwijndrecht

Examenprogramma



Osae-Komi-Waza

Hon-Gesa-Gatame	Fundamenteel flank houden
Kami-Shiho-Gatame	Bovenop 4 punten houden
Kata-Gatame	Schouder houden
Kuzure-Gesa-Gatame	Variatie flank houden
Kuzure-Kami-Shiho-Gatame	Variatie bovenop 4 punten houden
Makura-Gesa-Gatame	Hoofdkussen houden
Tate-Shiho-Gatame	4 punten houden in de lengte-as
Ushiro-Gesa-Gatame	Achterwaarts flank houden
Yoko-Shiho-Gatame	Zijdelings 4 punten houden

Shime-Waza

Gyaku-Juji-Jime	Wurgen met duimzijde
Hadaka-Jime	Naakt wurgen
Kataha-Jime	Vleugellam wurgen
Kata-Juji-Jime	Omgekeerd gekruist wurgen
Kata-Te-Jime	Wurging met 1 hand
Nami-Juji-Jime	Wurgen met pinkzijde
Okuri-Eri-Jime	Met beide rewers wurgen, of Trekkend wurgen
Ryote-Jime	Wurging met beide handen
Sankaku-Jime	Wurging met beencontrole in driehoek
Sode-Guruma-Jime	Wurgen door draaien met de mouwen
Tsukomi-Jime	Duwend wurgen

Kwansetsu-Waza

Ashi-Gatame	Controle met het been
Hara-Gatame	Controle met de buik
Hiza-Gatame	Controle met de knie
Juji-Gatame	Armklem in kruisvorm
Sankaku-Gatame	Controle in driehoek
Te-Gatame	Controle met een hand
Ude-Garami	Arm omwikkelen
Ude-Gatame	Controle met de handen
Waki-Gatame	Controle met het oksel

Judo Club Zwijndrecht Examenprogramma



GoKyo

Dai Ikkyo

De-Ashi-Barai
Hiza-Guruma
Sasae-Tsuri-Komi-Ashi
Uki-goshi
O-Soto-Gari
O-Goshi
O-Uchi-Gari
Ippon/Morote-Seoi-Nage

Dai Nikyo

Ko-Soto-Gari
Ko-Uchi-Gari
Koshi-Guruma
Tsuri-Komi-Goshi
Okuri-Ashi-Barai
Tai-Otoshi
Harai-goshi
Uchi-Mata

Dai Sankyo

Ko-Soto-Gake
O/Ko-Tsuri-Goshi
Yoko-otoshi
Ashi-Guruma
Hane-Goshi
Harai-Tsuri-Komi-Ashi
Tomoe-Nage
Kata-Guruma

Dai Yonkyo

Sumi-gaeshi
Tani-Otoshi
Hane-Maki-Komi
Sukui-Nage
Utsuri-Goshi
O-Guruma
Soto-Maki-Komi
Uki-Otoshi

Dai Gokyo

O-Soto-Guruma
Uki-waza
Yoko-wakare
Yoko-guruma
Ushiro-Goshi
Ura-nage
Sumi-otoshi
Yoko-gake

Judo Club Zwijndrecht

Examenprogramma



Kata's

Nage-No-Kata

Te-Waza	Uki-Otoshi Ippon-Seoi-Nage Kata-Guruma	Vlot werpen Eén punt schouderworp Schouderrad
Koshi-Waza	Uki-Goshi Harai-Goshi Tsuru-Komi-Goshi	Vlotte heupworp Vegende heupworp Heupworp al trekkend en oplichtend
Ashi-Waza	Okuri-Ashi-Barai Sasae-Tsuru-Komi-Ashi Uchi-Mata	Vegen van de beide voeten Blokken van de voorste voet al trekkend en oplichtend Binnenwaartse dijworp
Mae-Sutemi-Waza	Tomoe-Nage Ura-Nage Sumi-Gaeshi	Cirkelworp Vlot werpen Buitenwaartse schroefworp
Yoko-Sutemi-Waza	Yoko-Gake Yoko-Guruma Yoko-Otoshi	Omkerende heupworp Omkerende heupworp Zijwaarts omkantelen

Ju-No-Kata

1°	Tsuki-Dashi Kata-Oshi Ryote-Dori Kata-Mawashi Ago-Oshi	Steken met de hand Duw op de schouder Beide handen grijpen Schouders draaien Duw tegen de kin
2°	Kiri-Oroshi Ryo-Kata-Oshi Naname-Uchi Katate-Dori Katate-Age	Hoofd klieven Drukken op de schouders Diagonaal klieven Eén hand grijpen Met 1 hand slaan
3°	Obi-Tori Mune-Oshi Tsuki-Age Uchi-Oroshi Ryogan-Tsuki	Gordel grijpen Borst duwen Uppercut Slag omlaag Steek in de ogen

Judo Club Zwijndrecht

Examenprogramma



Kata's

Katame-No-Kata		
Osae-Komi-Waza	Kuzure-Gesa-Gatame	Variatie flank houden
	Kata-Gatame	Schouder houden
	Kami-Shiho-Gatame	Bovenop 4 punten houden
	Yoko-Shiho-Gatame	Zijdelings 4 punten houden
	Kuzure-Kami-Shiho-Gatame	Variatie bovenop 4 punten houden
Shime-Waza	Gyaku-Juji-Jime	Wurgen met duimzijde
	Hadaka-Jime	Naakt wurgen
	Okuri-Eri-Jime	Met beide rewers wurgen, of Trekend wurgen
	Kataha-Jime	Vleugellam wurgen
	Kata-Juji-Jime	Omgekeerd gekruist wurgen
Kwansetsu-Waza	Ude-Garami	Arm omwikkelen
	Ude-Gatame	Controle met de handen
	Juji-Gatame	Armklem in kruisvorm
	Hiza-Gatame	Controle met de knie
	Ashi-Gatame	Controle met het been

Kime-No-Kata			
Idori	Ryote-Dori	Twee handen nemen	
	Tsukkake	Stoot naar de maag	
	Suri-Age	Slag naar voorhoofd	
	Yoko-Uchi	Slag naar linker slaap	
	Ushiro-Dori	Langs achter schouders nemen	
	Tsukkomi	Dolksteek naar maag	
	Kiri-Komi	Neerwaartse slag met dolk naar hoofd	
	Yoko-Tsuki	Zijwaartse dolksteek	
	Tachiai	Ryote-Dori	Twee handen nemen
		Sode-Dori	Zijwaarts mouw grijpen
Tsukkake		Stoot naar de maag	
Tsuki-Age		Uppercut	
Suri-Age		Slag naar voorhoofd	
Yoko-Uchi		Slag naar linker slaap	
Keage		Stamp naar onderbuik	
Ushiro-Dori		Langs achter schouders nemen	
Tsukkomi		Dolksteek naar maag	
Kiri-Komi		Neerwaartse slag met dolk naar hoofd	
Nuki-Kake		Zwaard trekken	
Kiri-Oroshi		Neerwaartse slag met zwaard	

Judo Club Zwijndrecht

Examenprogramma



Vertalingen

Ashi-Waza	Been technieken
Ayumi-Ashi	Normaal stappen, de ene voet komt voorbij de andere
Hajime	Begin
Hidari	Links
Jigo-Tai	Verdedigende houding
Kakari-Geiko	Oefenvorm met 1 aanvaller en 1 verdediger
Kake	Uitvoering
Katame-Waza	Controle technieken
Koshi-Waza	Heup technieken
Kumi-Kata	Manier van vastnemen
Kuzushi	Evenwichtsverbreking
Kwansetsu-Waza	Armklemmen
Mae-Ukemi	Voorwaartse (plank-)val
Matte	Onderbreking
Migi	Rechts
Nage-Waza	Werptechnieken
Randori	Vrij oefenen; oefengevecht (geen kamp of competitie)
Renraku-Waza	Combinatietechnieken
Renzoku-Waza	Overnametechnieken
Ritsu-Rei	Rechtstaand groeten
Shiai	Competitie
Shime-Waza	Wurgingen
Shin-Tai	Verplaatsing
Shisei	Houding
Shizen-Tai	Normale houding
Soremade	Einde
Sotai-Renshyu	Studie van een techniek
Tai-Sabaki	Draaiende beweging van het lichaam
Tandoku-Renshyu	Beweging inoefenen zonder partner
Te-Waza	Hand technieken
Tori	Diegene die uitvoert
Tsugi-Ashi	Stappen, de ene voet komt NIET voorbij de andere
Tsukuri	Vorbereiding
Uchi-Komi	Herhaald beweging inkomen met partner
Uke	Diegene die ondergaat
Ukemi	Valtechniek
Ushiro-Ukemi	Achterwaartse val
Yaku-Soku-Geiko	Studie/Oefening in beweging; zeer lichte vorm van randori
Yoko-Ukemi	Zijwaartse val
Za-Rei	Zittend groeten
Zempo-Kaiten	Voorwaartse rol