

Techniekenboekje

Blauw - Bruin

Inleiding

Beste judoka's

We hebben in dit boekje een samenvatting proberen te geven van alle technieken welke je onder de knie dient te krijgen om je examen voor een streepje of hogere graad met succes af te leggen. Je kunt het gebruiken als een geheugensteuntje. Vergeet echter niet dat het nog altijd de oefening is die de kunst baart.

Indien jij of de trainer denkt dat je de technieken perfect onder de knie hebt, dan kan je meedoen met het examen. De witte banden doen 3 examens per jaar.

Bij de volgende groep vinden de examens twee keer per schooljaar plaats. Dit zal ergens eind januari zijn en nog een keer in mei. De jury die jouw vaardigheden beoordeelt, bestaat steeds uit één hogere Dan-graden (minstens zwarte gordel dus).

Achteraan vind je een woordenlijst met de Nederlandse vertaling van alle woorden om de technieken beter te leren begrijpen en om gemakkelijker te onthouden wat de Japanse benamingen van alle technieken.

Regelmatig trainen blijft dus de boodschap.

Veel succes,
De trainers

Blauwe Gordel

Eerste streepje(wurgingen en klemmen vanaf 12j)

Alles van de gele, oranje en groene gordel

Wurgingen:

- Uke gaat op zijn zitvlak zitten, met een been gestrekt naar voor en het ander geplooid eronder met zijn handen op de knieën.
- Tori zit erachter op zijn linker knie, met de tenen in de mat. De rechter knie staat geplooid in de rug.

4. Hadaka-jime



5. Okuri-eri-jime



- L-hand met palm naar boven op L-schouder
- L-hand onder arm, L-revers opentrekken
- R-hand schuift onder kind en neemt L-hand vast
- R-hand onder kin L- revers vastnemen
- Twee stapjes achteruit, oor tegen oor en wurgen
- L-hand R-revers vastnemen
- Twee stapjes, oor tegen oor en wurgen

6. Kata-ha-jime



7. Sode-guruma-jime



- Zie eerste twee stapjes okuri-eri-jime
- L-arm op schouder leggen, R-hand neemt in elleboogholte voor het hoofd vast
- L-hand onder arm en schuif onder R-arm
- L-hand achter hoofd mouw vastnemen
- Geen twee stapjes, R-been valt opzij
- Twee stapjes, oor tegen oor, wurgen

Klemmen:

4. Waki-gatame



- uke vierpuntensteun
- tori neemt pols vast en naar stoot met knie tegen arm (zie tekening)
- R-arm onder oksel steken
- Ver naar voren schuiven
- Recht blijven zitten & klemmen richting pink

5. Hara-gatame



- uke op vierpuntensteun
- Tori neemt pols vast en duwt met knie
- R-hand neemt in de kraag vast
- Arm tegen buik
- Buik naar voor, recht zitten & klemmen richting pink

6. Ashi-gatame



- uke op vierpuntensteun en neemt controle
- R-voet neemt arm
- R-voet in kuit
- Naar achter schuiven

Worpen:

1. Sumi-gaeshi



- speciaal vastnemen (R-hand achter elleboog L-hand op schouderblad)
- derde stap groot
- R-voet in L-lies
- gaan liggen, gooien, heup van de mat

2. Utsuri-goshi



- Uke doet harai-goshi
- Tori L-hand gordel
- Opheffen & indraaien
- soort O-goshi links werpen

3. Tani-otoshi



- 3^{de} stap uke voorbij laten gaan, uit evenwicht
- L-been achter uke leggen
- Gaan liggen op je zij en trekken

4. Soto-maki-komi



- Tori doet tai-otoshi, Uke blokkeert
- L-hand trekt R-arm omhoog
- R-arm over uke's schouder
- Tori maakt rechtse koprol

Tweede streepje

Alles van de gele, oranje en groene gordel

Wurgingen:

8. Kata-te-jime



- uke ligt, tori zit er naast
- tori trekt uke op zij
- tori pakt R-hand in
- L-hand in de kraag en drukken

9. Ryo-te-jime



- uke ligt, tori gaat erop zitten
- beide handen in revers
- vingers naar binnen draaien & wurgen

10. Sankaku-jime



- Tori licht rug, uke tussen benen en valt aan
- uke valt onder L-been
- tori sluit benen aan en haakt in
- R-hand van uke naar rechts trekken
- wurgen

11. Tsukkomi-jime



- op uke gaan zitten
- L-hand trekt revers open
- R-hand duwt R- revers links onder kin
- L-hand trekken & wurgen

Klemmen:

7. Te-gatame



- tori zit naast uke
- uke steekt R-arm ertussen
- R-hand R-pols uke nemen
- L-hand onder arm L-revers
- Knie in buik & klemmen

8. Sankaku-gatame



- zie wurging
- op einde komt uke recht
- arm naar links trekken
- op been klemmen

9. Hiza-gatame



- tori ligt op rug, uke tussen benen
- taisabaki, R-voet duwt L-knie weg
- L-voet gordel, knie arm
- klemmen

Worpen:

5. Uki-otoshi



- 1^{ste} worp van de kata
- gewoon stappen

7. Hane-maki-komi



- tori komt hane-goshi in
- uke blokkeert
- L-hand trekt R-arm omhoog
- R-arm over uke's schouder
- Tori heft R-been op en maakt rechtse koprol

6. O-guruma (grote rad)



- bij derde stap R-been in buik
- gooien

8. Sukui-nage (bankje)



- 3^{de} stap uke voorbij laten gaan
- L-arm voor buik uke + tegelijk L-been erachter en uit evenwicht duwen
- R-hand in R-kuit uke + uke pakt gordel
- achteruit gooien

Blauwe gordel

Alles van de gele, oranje, groene gordel

Kata:

Nage-no-kata:

Eerste reeks: Te-waza

Groeten: je staat op 6m van elkaar, je draait naar de jury en groet met je handen tot op je knieën, je draait terug, links-rechts gaan zitten, duw je L-teen met R-teen weg, groet naar elkaar, rechts-links rechtstaan, links-rechts stap vooruit. (**afgroeten omgekeerd**)

Aansluitend de tweede reeks: Koshi-waza

1. Uki-goshi

(Uke slaagt rechts en tori komt 1^e worp links in)



2. Harai-goshi

(2^e stap R-hand op schouderblad)



3. Tsuru-komi-goshi

(3e stap groot, uke eerst voet bijzetten dan pas uit evenwicht)



Combinaties:

5. Ko-ushi-gari + O-ushi-gari

6. Harai-goshi (overstappen) + Tai-otoshi

Overnames:

5. Harai-goshi + Tani-otoshi

6. Harai-goshi (ervoor stappen) +

O-goshi (links)

Wurgingen: 2 variaties

1. Nami-juji-jime, Gyaku-juji-jime, Kata-juji-jime

Variatie A: Uke zit tussen de benen en valt aan, tori controleert met benen en kan wurgen



Variatie B: Begin positie variatie 1. Daarna kan je kan draaien en erop gaan zitten.

Variatie C: uke zit op recht. Tori gaat erachter zitten (opgelet hier kan je alleen kata en nami-juji jime doen)

Klemmen: 2 variaties

1. Ude-garami

Variatie A

-uke zit tussen benen van tori
- uke valt aan, je neemt pols
Vast en draait op rug.
Opgelet: maak er geen
schouderklem van



Variatie B

-uke valt aan zoals fundamenteel
- tori neemt R-hand de arm
- L-arm eronder
- klemmen



2. Ude-gatame

Variatie A

-uke tussen benen van tori
Uke valt aan, tori taisabaki
Voet in lies en klemmen



Variatie B

-Fundamentele en daarna erover vallen

3. Juji-gatame

Variatie A : Fundamentele maar aan de andere kant van uke gaan zitten

Variatie B : uke vierpuntensteun, tori neemt arm en been en erover draaien

Bruine Gordel

Eerste streepje

Alles van de gele, oranje, groene en blauwe gordel

Worpen:

1. O-soto-guruma



- Links ernaast stappen, uit evenwicht
- R-voet maait twee benen onderuit

2. Ushiro-goshi



- Uke komt harai-goshi in
- Tori neemt met L-hand gordel
- opheffen en laten vallen

3. Uki-waza



- laatste stap grote zwaai met L-been
- trekken + uke maakt schuin R-koprol

4. Ura-nage



- Uke slaat zoals in kata
- Tori springt in met R-hand op buik en L-hand op rug
- omhoog heffen en gaan liggen

Wurgingen: 2 variaties

4. Hadaka-jime

- uke vierpuntensteun, tori vooraan aan hoofd + wurgen
- uke vierpuntensteun, tori gaat erop zitten + wurgen

6. Kata-ha-jime

- fundamentele, uke duwt naar achter + wurgen
- uke vierpuntensteun, tori vooraan aan hoofd, R-hand aan hoofd in revers, L-hand onder arm en in de nek + tegelijkertijd onder uke gaan liggen en draaien + wurgen

8. Sankaku-jime

- uke op buik liggen, tori erop
- R-hand in reverse, L-voet op borstkas
- draaien



5. Okuri-eri-jime

- fundamentele, uke duwt naar achter + wurgen
- uke vierpuntensteun, tori gaat erop zitten + wurgen

7. Kata-te-jime

- vertrek vanuit Yoko-shiho-gatame, R-hand neemt slangetje, L-hand loslaten + wurgen
- vertrek vanuit hon-gesa -gatame, R-hand loslaten + wurgen

9. Ryo-te-jime

- uke tussen benen, tori haakt benen in, wurgen
- tori zit op uke, wurgen

10. Sode-guruma-jime

- uke valt tussen benen aan, tori ligt op rug en wurgen
- uke vierpuntensteun, tori vooraan aan hoofd, wurgen

11. Tsukkomi-jime

- uke valt tussen benen aan, tori ligt op rug en haakt benen in, wurgen
- fundamentele maar dan L-revers in R-revers (ipv over)

Tweede streepje

Alles van de gele, oranje, groene en blauwe gordel

Worpen:

5. Yoko-wakare



- uke gaat achteruit en blokkeert met L-voet achteruit
- R-been voor uke gooien en uke naar voren uit evenwicht brengen

6. Sumi-otoshi



- uke doet o-soto-gari, tori zet R-been weg
- tori duwt uke naar achter

7. Yoko-guruma



- uke slaat zoals in de kata + duwt tori naar beneden, R-hand in buik, L-hand op rug
- L-voet naar achter, R-voet in + gooien dwars ervoor gaan liggen op L-zij

8. Yoko-gake



- bij 3^{de} stap met L-hand naar binnen duwen
- Met L-voet uke zijwaarts haken + gaan liggen

Klemmen: 2 variaties

4. Waki-gatame

- fundamentele, gaan zitten in kesa
- vertrek vanuit hon-gesa-gatame, uke pakt revers tori en probeert uit houdgreep te geraken, uke draait op buik en tori klemmt.

5. Hara-gatame

- vertrek vanuit hon-gesa-gatame, uke trekt slangetje los, tori pakt pols vast en op buik klemmen.
- rechtstaand, uke komt in, tori pakt rond hoofd, stapt ernaast en klemmen

6. Sankaku-gatame

- uke valt tussen benen aan.
-



7. Te-gatame

- tori zit op uke, fundamentele
- uke op buik, tori ernaast, arm loswringen en klemmen.

8. Hiza-gatame

- beide zitten half kniestand. R-voet duwt, R-knie van uke, vallen en klemmen.
- vertrek vanuit hon-gesa-gatame, slangetje los en op knie klemmen.

9. Ashi-gatame

- fundamentele, maar dan in hon-gesa-gatame gaan zitten.
- vertrek vanuit hon-gesa-gatame, slangetje los arm op knie en pols onder voet steken.

Bruine gordel

Alles van de gele, oranje, groene en blauwe gordel

Kata:

Nage-no-kata:

Eerste reeks: Te-waza

Groeten: je staat op 6m van elkaar, je draait naar de jury en groet met je handen tot op je knieën, je draait terug, links-rechts gaan zitten, duw je L-teen met R-teen weg, groet naar elkaar, rechts-links rechtstaan, links-rechts stap vooruit. (**afgroeten omgekeerd**)

Aansluitend de tweede reeks: Koshi-waza

Aansluitend de derde reeks: Ashi-waza

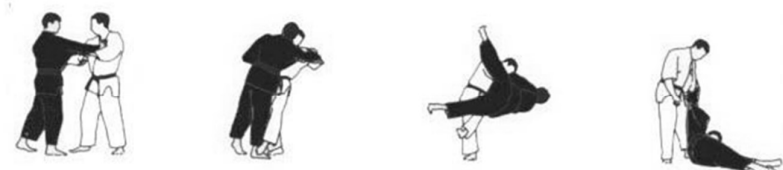
1. Okuri-ashi-barai

(samen naar midden gaan)



2. Sasai-tsurikomi-ashi

(3e stap naar buiten zetten)



3. Ushi-mata

(in midden en taisabaki)



Herhaling (hieronder staan aantal voorbeelden, je mag er andere doen die je in de les hebt geleerd.)

Combinaties:

1. O-ushi-gari + Tai-otoshi
2. Harai-goshi + O-ushi-gari
3. Ippon-seoi-nage + Ko-ushi-gake
4. Ippon-seoi-nage + Ippon-seoi-nage
5. Ko-ushi-gari + O-ushi-gari
6. Harai-goshi (overstappen) + Tai-otoshi
7. Harai goshi (blokkeren) + o soto gari
8. o-soto gari (overstappen)+ uchi mate

Overnames:

1. O-soto-gari + O-soto-gari
2. Tai-otoshi + O-soto-gari
3. Hiza-guruma + okuri ashi barai
4. Tai-otoshi + haken
5. Harai-goshi + Tani-otoshi
6. Harai-goshi (ervoor stappen) + O-goshi links
7. De-ashi barai (overstappen)+ de-ashi barai (links)
8. o-uchi-gari + ippon seio nage

Houdgrepen: uitvoeringspatroon (toepassingen die eindigen in de basisvorm of andere vorm van de basistechniek.)

1. Hon-gesa-gatame

1.Uke valt aan tussen benen, tori maakt slangetje en neemt in de nek vast, omdraaien en houdgreep.

2.Fundamentele, uke probeert eruit te geraken, tori legt R-hand plat op de mat.

2. Kuzure-gesa-gatame

1.Uke valt aan tussen benen, tori maakt slangetje en R-hand onder arm, omdraaien en houdgreep.

2.Uke zit op 4 puntensteun, 1^e omdraaietechniek 2 armen nemen. 1 arm loslaten en schouder controleren.

3. Kata-gatame

1.Uke valt aan tussen benen, tori trekt R-arm uke naar rechts, vastnemen rond hoofd, omdraaien, houdgreep.

2.Fundamentele, uke probeert eruit te geraken, tori gaat in kesa-houding zitten.

4. Makure-gesa-gatame

1.3^{de} omdraaietechniek (tori aan hoofd), pols niet vastnemen maar ineens omdraaien, houdgreep

2.Fundamentele, uke probeert eruit te geraken, tori verplaats L-hand naar gordel en trekt bij.

5. Ushiro-gesa-gatame

1.Uke tussen benen, tori neemt met R-arm R-arm van uke en maakt slangetje, L-arm op rug vastnemen, omdraaien, houdgreep

2.tori vierpuntensteun, uke valt aan met R-hand over rug. Tori neemt met R-hand R-arm van uke vast en draait.

6. Yoko shiho gatame

1.Uke zit vierpuntensteun, tori neemt 1 arm en een been en draait om en neemt goed vast.

2.variant van yoko shiho gatame

7. kami shiho gatame

1.Uke 4 puntensteun, tori erop en neemt beide kragen vast. 1 voet tussen benen en naar de andere kant draaien.

2.uk e neemt yoko shiho gatame vast. Tori neemt R-arm onder buik vast. Je duwt hoofd onder L-been. Taisabaki en draaien.

8.kuzure kami shiho gatame

1.Uke tussen benen, tori neemt met R-arm R-arm van uke en maakt slangetje, L-arm op rug vastnemen, omdraaien, houdgreep

2.fundamentele vastnemen en in gesa gatame gaan zitten.

9. tate shiho gatame

1.variant van tate shiho gatame. Uke draait naar links. Tori laat R-hand los en neemt over uke L-schouder gordel vast. R-knie in oksel

2.tori ligt op grond, uke tussen benen. Tori neemt beide handen vast en trekt deze tot over zijn hoofd. Tori strekt 2 benen en draait uke om en gaat er direct op zitten.

Woordverklaringen:

Ashi	voet, been
Barai	vegen
De	vooruitkomen
Gaké	haken
Garami	oprollen
Gari	maaïen
Gatame	houdgreep
Gesa	flank, zijkant
Goshi	heup
Guruma	wiel, rad
Hadjime	Begin
Hane	vleugel
Harai (=barai)	vegen
Hidari	links
Hiza	knie
Hon	basis
Ippon	1 punt, 1 zijde
Juji jime	gekruist wurgen
-Nami	normaal, gewoon
-Guaku	omgekeerd
-Kata	gekruist
Kami	boven op
Kata	schouder, 1 kant
Ko	klein
Koshi(=goshi)	heup
Kumi kata	manier van vastpakken
Kuzure	variatie

Kuzushi	8 manieren om uit evenwicht te brengen
Mae	voorwaarts
Makura	hoofdkussen
Mata	dij
Matté	stop
Migi	rechts
Nage	werpen
Nage-no-kata	werpen naar vorm
Ne waza	grondtechnieken
O	groot
Okuri	beide
Otoshi	laten vallen
Randori	oefengevecht zonder punten
Sasae	blokkeren
Seoi	op de rug nemen
Shiho	4-punten
Soto	buitenwaarts
Tai	lichaam
Tate	verticaal
Te waza	handtechniek
Tomoe	boog, cirkel
Tori	uitvoerder
Tsuri komi	trekken en opheffen
Uchi	binnenwaarts
Ude	arm
Uke	hij die de techniek ondergaat
Ukemi	valbreken
Uki	vliegend, vlottend (snel)
Ushiro	achterwaarts
Yoko	zijde, zijwaarts
Zempo kaiten	voorwaartse koprol

