

Techniekenboekje

Geel - Oranje - Groen

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 geheugensteuntje. Vergeet echter niet dat het nog altijd de oefening is die de kunst baart.

Indien jij en de trainer denken 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 een gediplomeerde trainer.

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 zijn.

Regelmatig trainen blijft dus de boodschap.

Veel succes,
De trainers

Gele Gordel

Eerste streepje

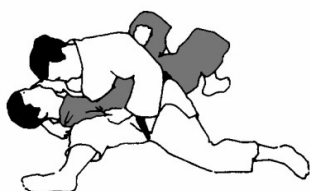
Valoefeningen:

- Uchiro-ukemi (achterwaartse val)
- Yoko-ukemi-migi & hidari

(zijwaarts rechts & links)

Houdgrepen:

1. Hon-gesa-gatame



- slangetje met linkerarm
- rechterarm rond het hoofd, duim in de kraag
- benen gespreid

2. Kuzure-gesa-gatame



- slangetje met linkerarm
- rechterhand onder de schouder, zij tegen de partner
- benen gespreid

3. Makure-gesa-gatame (hoofdkussentje)



- linkerhand in de kraag
- rechterhand onder L-arm & vastnemen in R-kuit

Worpen:

1. O-soto-gari



- rechtsachterwaarts uit evenwicht
- schouder tegen schouder
- steunbeen wegvegen

2. O-goshi



- voorwaarts uit evenwicht
- hand op de rug
- twee voeten binnen en opheffen

3. Uki-goshi



- voorwaarts uit evenwicht
- hand op de rug
- 1 voet binnen & 1 buiten
- draaien ipv opheffen

Enkele begrippen + houding :

- Jigoro Kano (= stichter van judo), kuzuchi, matté, hajime (zie woordenlijst)
- groeten, gordel knopen en kumi-kata (partner vastnemen)

Tweede streepje (+ al het voorgaande)

Valoefeningen

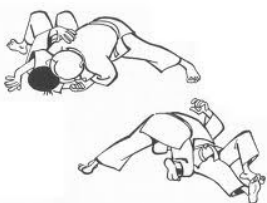
Zempo-kaiten migi

(rechtse koprol)



Houdgrepen:

4. Kata-gatame



- partners arm over het hoofd leggen
- rechterarm onder hoofd
- handen op elkaar, R-hand boven
- linkerbeen gestrekt ,R-knie tegen gordel

5. Uchiro-gesa-gatame



- aan de andere kant gaan zitten
- slangetje maken met L-arm
- R-hand gordel pakken & elleboog in de oksel

Worpen:

4. Ippon-Seoi-Nage



- voorwaarts uit evenwicht
- vuist maken
- vuist onder rechterarm
- op schouder nemen en vastnemen op de bovenarm

8. De-ashi-barai



- opzij stappen (R-voet achter L-voet zetten)
- met L-voet R-voet vegen
- L-hand tegen elleboog duwen

Gele gordel Valoefeningen

- mae-ukemi (voorwaartse val vanop knieën, buik niet op de grond)
- Zempo-kaiten hidari (linkse koprol)



Omdraaitechnieken:

Tori zit op vierpuntensteun:

- A. Armen onderuit trekken
- B. Onder de buik, 1 arm & 1 been nemen
- C. Kapitein haak
 - Aan het hoofd gaan zitten
 - linkerarm op de rug & gordel nemen
 - met rechterarm linkerarm opscheppen en linkerpols vastnemen
 - naar voor trekken

Worpen

5. Hiza-guruma (blokkeren knie)



- straat vrij maken, linkervoet tegen rechterknie (onderkant) +trekken
- uke maakt R-koprol

6. Sasae-tsuri-komi-ashi



- straat vrij maken met R-voet
- linkervoet tegen rechtervoet buik vooruit
- uke maakt rechtse koprol

7. O-uchi-gari



- links achterwaarts uit evenwicht
- stapjes: rechts, links, rechts
- met rechterbeen linkerbeen Uke wegvegen (1/2 pizza doorsnijden)

Oranje Gordel

Eerste streepje

Alles van de gele gordel

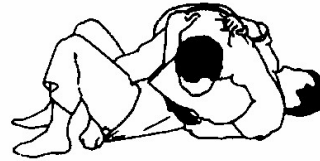
Houdgrepen:

1. Yoko-shiho-gatame



- met L-hand gordel aangeven
- rechterhand onder been, vastnemen in gordel
- twee knieën tegen uke, zitvlak naar beneden

2. variant van yoko-shiho-gatame



- met rechterhand linkerarm omhoog trekken
- met linkerhand achter L schouder en gordel vastnemen
- rechterhand onder rechterbeen & L-broek vastnemen (tekening= ook variant)

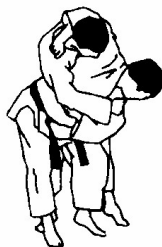
Worpen:

1. Ko-soto-gari



- links opzij stappen
- rechtervoet 90°
- met linkervoet steunbeen vegen

2. Koshi-guruma



- vooruit uit evenwicht
- hand rond nek, vingers gestrekt
- rechtervoet vooruit

3. Ko-uchi-gari



- rechts achterwaarts uit evenwicht
- rechts-links-rechts
- rechtervoet tori moet rechter-voet uke onderuit vegen

Enkele begrippen:

- Tori (=uitvoerder), uke (=hij die de techniek ondergaat)
- Ne waza (=grondtechnieken), randori (=oefengevecht zonder punten)

Tweede streepje

Alles van de gele gordel+ 1^e streepje oranje

Houdgrepen:

3. Kami-shiho-gatame



- aan het hoofd gaan zitten
- twee armen onder armen
- gordel nemen & bijtrekken

4. Kuzure-kami-shiho-gatame



- rechts aan het hoofd gaan zitten
- slangetje met rechterarm
- linkerarm onder arm & gordel nemen
- linker elleboog & linkerknie in de nek

Worpen:

4. Harai-goshi



- hoog in kraag nemen
- voorwaarts uit evenwicht
- contact met zijkant met een gestrekt been vegen

5. Tai-otoshi



- voorwaarts uit evenwicht
- R-voet naast R-voet met been tegen been
- geen contact met heup

6. Okuri-ashi-barai (3 manieren)



1. zijwaarts verplaatsen
 2. springen
 3. ronddraaien
- Telkens 2 voeten samen!**

Combinaties (Tori doet 2 worpen achter elkaar):

A. O-uchi-gari + Tai-otoshi

B. Harai-goshi + O-uchi-gari

Overnames (Tori doet een worp, uke neemt met andere worp over):

A. O-soto-gari + O-soto-gari

B. Tai-otoshi + ko-soto-gake

→ Dit zijn voorbeelden van combinaties en overnames. Je mag er natuurlijk ook andere doen die je tijdens training geleerd hebt.

Blok oranje

Houdgrepen van gele gordel links en rechts

Oranje gordel

Alles van de gele gordel (houdgrepen links en rechts)

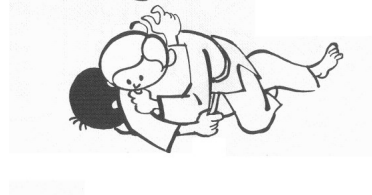
Houdgrepen:

5. Tate-shiho-gatame



- op uke gaan zitten
- twee armen van uke tegen oren duwen
- onder de armen met L-hand in eigen kraag & R-hand in nek uke
- voeten aansluiten

6. variant van tate-shiho-gatame



- vertrek vanuit tate shiho gatame
- uke draait naar links
- Tori laat R-hand los en neemt over uke L-schouder gordel vast
- R-knie in oksel

Worpen:

7. Tsuru-komi-goshi



- schuin naar boven uit evenwicht
- rechterelleboog in linkeroksel

8. Uchi-mata



- R-hand hoog in kraag (NIET in nek)
- twee soorten:
Ashi: beenveeg Koshi: heupworp

Omdraaitechnieken:

1-3 : Zie gele gordel

- De eerste omdraaitechniek van geel, uke kent dit en steekt zijn been uit, tori zet zijn voet tegen de knie van uke en draait naar rechts op uke.
- Erop zitten, onder de armen de kraag vastnemen, ronddraaien en op je buik gaan liggen.
- Uke ligt op buik: pak arm en been (het dichtste bij u) en draai om.
- Uke ligt op buik: Zet linkerknie tussen arm en lichaam, steek je hand door het gat, leg hem in de nek en draai om.

Groene Gordel

Eerste streepje

Alles van de gele gordel (rechts +links) + alles van oranje gordel (rechts)

Ingangstechnieken:

1. Uke ligt op rug, tori zit tussen de benen
 - R-hand neemt L-kraag uke vast
 - L-hand gaat onder R-been uke en neemt L-kraag vast
 - kruip langs links naast de partner en neem broek vast met R-hand

2. Uke ligt op rug, tori zit tussen de benen
 - twee handen onder been & gordel nemen
 - trek uke omhoog
 - zet L-been over R-arm uke
 - ga ernaast zitten en neem een goede houdgreep vast

Verdedigingstechnieken

1. Tori ligt op rug, uke zit tussen de benen
 - maak een slangetje met L-arm
 - duw met R-been L-been van uke weg
 - draai en neem hon-gesa-gatame

2. Tori ligt op rug, uke zit tussen de benen
 - trek met R-hand de R-arm van uke naar rechts
 - neem vast zoals kata-gatame
 - duw met R-been & draai rond
 - neem kata-gatame vast

Enkele begrippen:

- Tai sabaki (draaiende beweging van het lichaam)

Worpen:

1. Ko-soto-gake



- rechtsachterwaarts uit evenwicht
- met R-voet links ernaast stappen
- haken met L-hiel

2. Tsurigoshi (o & ko)



- trek uke naar beneden
- 2 vormen: O-tsurigoshi (over de arm)
Ko-tsurigoshi (onder de arm)
- inspringen, doorzakken & gooien

3. Yoko-otoshi



4. Hane-goshi



- bij de derde stap, L-been tegen R-voet
- naar grond gaan & zijwaarts trekken
- uke maakt rechterkoprol

- in de nek nemen
- heup indraaien, tenen tegen binnenkant voet
- R-been uke moet van de mat

Enkele begrippen:

- Uchi komi (herhaaldelijk inkomen)

Tweede streepje

Alles van de gele gordel (rechts +links), alles van oranje gordel (rechts), 1^e streepje groen

Worpen:

5. Ashi-guruma



- draai met rug naar uke
- zet voet naast het scheenbeen
- **geen contact met heup!**

6. Harai-Tsuri-komi-ashi



- uke gaat achteruit
- bij derde stap een grote stap (R-voet)
- L-voet volgt R-voet uke en met een gestrekt been vooruit vegen

7. Tomoe-nage



- zet L-voet tussen voeten uke
- zet R-voet op gordel met tenen in buik
- uke maakt R-koprol

8. Kata-guruma



- trek R-arm omhoog
- R-arm in R-kuit uke + til op (**uke strekt!**)
- gooi schuin links naar voor

Voor het tweede streepje moet je ook bevrijdingstechnieken van alle houdgrepen kennen

Vb. Bruggen, been nemen, arm los wringen, op de buik draaien, Tori overtrekken met 2 handen,...

Blok groen**Al het voorgaande + worpen van geel rechts in beweging**5 verschillende combinaties:

1. O-uchi-gari + Tai-otoshi
2. Harai-uchi-goshi + O-uchi-gari
3. Ippon-seoi-nage + Ko-uchi-gari
4. Ippon-seoi-nage + Ippon-seoi-nage
5. Ko-uchi-gari + O-uchi-gari

5 verschillende overnames:

1. O-soto-gari + O-soto-gari
2. Tai-otoshi + O-soto-gari
3. Hiza-guruma + linkse O-uchi-gari
4. Tai-otoshi + haken
5. Harai-goshi + Tani-otoshi

Groene gordel (wurgingen en klemmingen vanaf 12j)**Al het voorgaande + worpen van geel links in beweging + alle worpen van oranje rechts en links**Wurgingen:

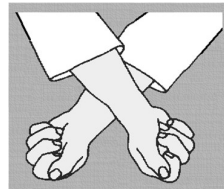
Juji-jime



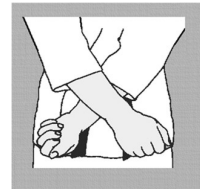
1. Nami-juji-jime



2. Gyaku-juji-jime



3. Kata-juji-jime



- Trek met R-hand de kraag open, L-hand in L-kraag (zie tekeningen), daarna R-hand in R-kraag (zie tekeningen). Hef de partner op, oor tegen oor en wurg + voeten aansluiten.

Klemmen:

1. Ude-garami



- uke valt aan met L-hand in buik
- Duw weg met L-arm op de mat & neem pols uke vast
- hand plat op de mat
- R-hand onder arm in L-pols

2. Ude-gatame



- Uke valt aan met L-hand op schouder
- Klem arm tussen schouder en oor
- L-hand op elleboog uke, R-hand ook erop (niet op tekening)
- draaien en naar buik trekken

3. Juji-gatame



- Uke valt met twee handen aan
- trek R-arm omhoog
- R-voet onder R-schouder
- L-voet over hoofd onder L-schouder
- trekken naar pink

Nage-no-kata(= werpen naar vorm):

Eerste reeks: Te-waza (handtechnieken)

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**)

Worpen:

1. Uki-otoshi

Rechts : Op linker knie zitten
Links : Op Rechter knie zitten



2. Ippon-Seoi-nage

Tori en Uke staan op 2m
Uke slaat Tori



3. Kata-guruma

2^{de} pas verpakken
R-hand op de bil

**Woordverklaringen:**

Ashi	voet, been
Barai	vegen
De	voorstuk
Gaké	haken
Garami	oprollen
Gari	maaien
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
Kuzuchi	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)
Uchiro	achterwaarts
Yoko	zijde, zijwaarts
Zempo kaiten	voorwaartse koprol