

Techniekenboekje

Geel - Oranje - Groen

Inleiding

Beste judoka's

In dit boekje hebben we getracht een overzicht te geven van de essentiële technieken die je moet beheersen om met succes je examen voor een streepje of zelfs een hogere graad af te leggen. Het is bedoeld als een waardevolle geheugensteun tijdens je voorbereiding.

Het is belangrijk om te realiseren dat dit boekje slechts een gids is, een kompas om je de juiste richting te wijzen. Het is geen vervanging voor de praktijk. Onthoud altijd dat oefening de sleutel is tot meesterschap. Ben je toch de weg kwijt, via onderstaande QR-code kan je filmpjes van verschillende technieken op onze website terugvinden.

Wanneer jij en je trainer ervan overtuigd zijn dat je de technieken perfect beheerst, staat het je vrij om deel te nemen aan het examen. Voor de witte banden worden er drie examens per jaar gehouden.

Voor de volgende groepen vinden de examens twee keer per schooljaar plaats, doorgaans eind januari en nogmaals in mei. Je zult beoordeeld worden door een jury bestaande uit ervaren en gediplomeerde trainers, die je vaardigheden oprecht beoordelen.

Onthoud, regelmatige training is van essentieel belang. Het is niet alleen een kwestie van examenvoorbereiding, maar een voortdurende toewijding aan de judokunst die je beoefent. Blijf gemotiveerd, blijf trainen en geniet van het leerproces.

Veel succes met je examens en vooral, veel plezier op je reis naar meesterschap.

Veel succes,
De trainers

Belangrijke JUDO uitdrukkingen

Binnen de wereld van judo worden specifieke termen gebruikt om judoka's aan te sturen en bepaalde bewegingen uit te voeren. Deze terminologie vormt een essentieel onderdeel van de communicatie tussen judo-leraren en judoka's tijdens trainingen.

Tori: uitvoerder van een techniek

Uke: persoon die de techniek ondergaat

Ashi	Voet, been	Juji jime	Gekruist wurgen	Otoshi	Laten vallen
Barai	Vegen	Nami	Normaal, gewoon	Randori	Oefengevecht zonder punten
De	Vooruitkomen	Gyaku	Omgekeerd	Sasae	blokkeren
Gaké	Haken	Kata	gekruist	Seoi	Op de rug nemen
Garami	Oprollen	Ko	Klein	Shiho	4-punten
Gari	Maaien	Koshi(=goshi)	Heup	Soto	Buitenwaarts
Gatame	Houdgreep	Kumi kata	Manier van vastpakken	Tai	Lichaam
Gesa/Kesa	Flank, zijkant	Kuzure	Variatie	Tate	Verticaal
Goshi	Heup	Kuzuchi	8 manieren om uit evenwicht te brengen	Te waza	Handtechniek
Guruma	Wiel, rad	Mae	Voorwaarts	Tomoe	Boog, cirkel
Hadjime	Begin	Makura	Hoofdkussen	Tori	Uitvoerder
Hane	Vleugel	Mata	Dij	Tsuri komi	Trekken en opheffen
Harai(=barai)	Vegen	Matté	Stoppen	Uchi	Binnenwaarts
Hidari	links	Migi	Rechts	Ude	Arm
Hiza	Knie	Nage	Werpen	Uke	Hij die de techniek ondergaat
Hon	Basis	Nage-no-kata	Werpen naar vorm	Ukemi	Valbreken
Ippon	1 punt, 1 zijde	Ne waza	grondtechnieken	Uki	Vliegen, vlottend
Kami	Boven op	O	Groot	Ushiro	Achterwaarts
Kata	Schouder, 1 kant	Okuri	Beide	Yoko	Zijde, zijwaarts

Shizentai: basishouding, voeten staan gelijk

Migi shizentai: basishouding; R-voet staat voor L-voet

Hidari shizentai: basishouding; L-voet staat voor R-voet

Jigotai: verdedigingshouding, voeten staan iets breder en de benen zijn licht gebogen

Migi jigotai: rechtse verdedigingshouding; voeten staan iets breder en de benen zijn licht gebogen, R-voet staat voor L-voet

Hidari jigotai: linkse verdedigingshouding; voeten staan iets breder en de benen zijn licht gebogen, L-voet staat voor R-voet

Ayumi ashi: gewoon stappen

Tsugi ashi: voeten kruisen elkaar niet of bijtrekpas

migi-mae-mawari-sabaki: voorwaartse halve draai met rechervoet vertrekken ([filmpje migi-mae-mawari-sabaki](#))

Ne-waza: omvat een reeks van grondtechnieken, waaronder houdgrepen. Judoka's leren hier verschillende technieken om de tegenstander op de grond te controleren of te ontsnappen.

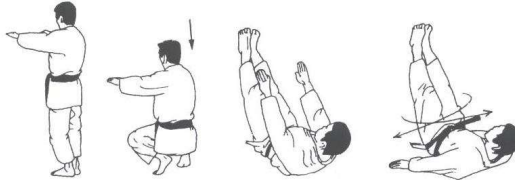
Nage-waza: omvat een reeks van staande technieken, waaronder worpen. Judoka's leren hier verschillende technieken om de tegenstander op de grond te werpen. Om dit te beheersen is het van groot belang voor de judoka's dat ze technieken leren in het aanvallen, verdedigen en onder controle houden.

Gele Gordel

A. Eerste streepje (geel)

Valoefeningen

- Uchiro-ukemi zonder en met doorrollen (achterwaartse val)



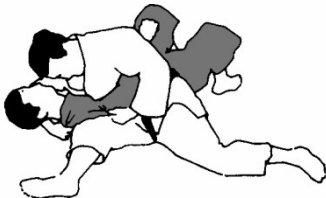
- Yoko-ukemi-migi & hidari (zijwaarts rechts & links)



Ne-waza

1. Kesa-gatame

1.1 Technische uitvoering



- Slangetje met linkerarm
- Rechterarm rond het hoofd, duim in de kraag
- Benen gespreid

1.2 Extra uitvoeringen

- Uke in ruglig, Tori duwt rechterbeen van Uke naar de mat of veegt deze met R-voet weg, Tori zet rechter knie erover, neemt slangetje vast en passeert. Beide benen van Tori moeten bevrijd zijn. (film ingangstechniek)
- Tori (ligt in houdgreep hier) neemt vast op de rug (gordel), kruipt zo dicht mogelijk tegen Uke, heup onder de partner, voeten zo dicht mogelijk bij billen en trekt Uke over zich heen. (film ontsnappen)
- Uke heeft kesa-gatame vast. Tori omklemt het been van Uke. (film been omklemmen)
- Uke staat in bankje, Tori neemt 2 handen aan de elleboog van Uke (film omdraitechniek)

Nage-waza

1. O-soto-gari = groot buitenwaarts maaien

1.1 Technische uitvoering



Tori brengt uke achterwaarts tot R-achterwaarts uit evenwicht, plaatst de L-voet buitenwaarts en maait met het R-been het R-been van uke weg.

1.2 Extra uitvoering

- Uke zet rechterbeen weg, vooraleer Tori kan maaien. (film wegstappen)
- Uke blokkeert door met de L-voet achter uit te stappen en stevig door de benen te zakken zodat Tori niet kan maaien (film blokkeren)
- In verplaatsing : uke en tori verplaatsen zijwaarts in bijtrekpas, Tori stap naar rechts en laat uke doorstappen en houdt uke's bovenlichaam met een actie van de armen tegen. Uke komt uit evenwicht te staan. Tori stapt in en werpt met o-soto-gari. (film zijwaartse verplaatsing)

2. Seoi-nage (morote)

2.1 Technische uitvoering



Uke wordt voorwaarts uit evenwicht gebracht. Tori vertrekt met de R-voet en komt een halve draai in en brengt de R-elleboog onder de R-oxsel van Uke. Tori tilt Uke op en werpt hem over de R-schouder.

2.2 Extra uitvoering

- Instappen met tillen en verdedigen naar jigotai (benen breed). Verdedigen door L-voet vooruit te plaatsen en het zwaartepunt te verlagen en de buik/heup vooruit te steken. (film blokkeren)
- Uke stapt rechts weg rond Tori, vooraleer Tori kan werpen. (film wegstappen)
- In verplaatsing : Tori gaat achterwaarts (film achterwaarts)

EXTRA

GORDEL KNOPEN (film)



1. Neem het middelste van je gordel, hou dit voor je buik. Ga met de 2 stukken naar je rug, wissel achter je rug de stukken in je handen.



Breng de 2 stukken terug naar je buik.



Leg het gele/linker stuk op het rechter witte stuk.



Steek het gele/bovenste stuk langs onder tussen het stuk dat tegen je buik en vest klemt naar boven.



Leg het bovenste/rechter/gele stuk op het witte stuk en haal het gele stuk door het gaatje terug omhoog.



Trek goed aan beide stukken.

B. Tweede streepje (geel)

Valoefeningen

- Zempo-kaiten-migi



Ne-waza

2. Yoko-shiho-gatame

2.1. Technische uitvoering



- met L-hand gordel aangeven, R-hand onder been, vastnemen in gordel.
- linkerhand loslaten en diep in de kraag nemen.
- twee knieën tegen uke, zitvlak naar beneden.

2.2. Extra uitvoeringen

- Uki probeert Tori in houdgreep te nemen, Tori zet zijn R-hand op de heup en L-hand op de schouder en duwt zitvlak zover mogelijk achteruit (2x), daarna draait Tori en steekt Tori zijn 2 voeten tussen de benen van Uke. (film ontsnappen)
- Uke staat in bankje, Tori neemt 1 hand aan de elleboog van Uke, andere hand aan de knie en draait uke om (film omdraitechniek)

Nage-waza

3. O-goshi = grote heupworp

3.1 Technische uitvoering



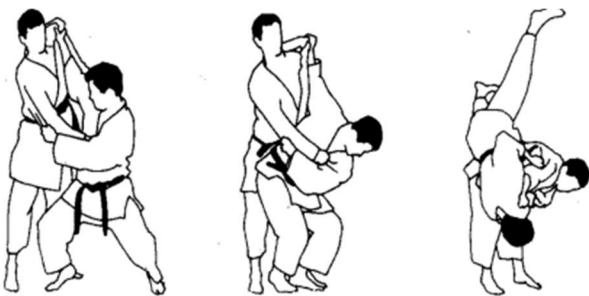
- Tori brengt uke voorwaarts uit evenwicht.
- R-hand op de rug. Tori draait zijn rug tegen de buik van Uke.
- 2 voeten tussen voeten van uke, optillen en kijken of partner eraf gevallen is.

3.2 Extra uitvoering

- Instappen met tillen en verdedigen naar jigotai (benen breed). Verdedigen door L-voet vooruit te plaatsen en het zwaartepunt te verlagen en de buik/heup vooruit te steken. (film blokkeren)
- Uke stapt rechts weg rond Tori, vooraleer Tori kan werpen. (film wegstappen)
- In verplaatsing : Tori gaat achterwaarts (film achterwaarts)

4 Tsuru-komi-goshi

4.1 Technische uitvoering



- Tori brengt uke voorwaarts uit evenwicht.
- R-elleboog van Tori in L-oksels van Uke
- 2 voeten tussen voeten van uke, optillen en kijken of partner eraf gevallen is.

4.2 Extra uitvoering

- Instappen met tillen en verdedigen naar jigotai (benen breed). Verdedigen door L-voet vooruit te plaatsen en het zwaartepunt te verlagen en de buik/heup vooruit te steken. (film blokkeren)
- Uke stapt rechts weg rond Tori, vooraleer Tori kan werpen. (film wegstappen)
- In verplaatsing : Tori gaat achterwaarts (film achterwaarts)

C. Gele gordel

Valoefeningen

- Mae-ukemi (voorwaartse val vanop knieën, buik niet op de grond)



- Zempo kaiten hidari (linkse koprol)



Ne-waza

3. Kami-shiho-gatame

3.1 Technische uitvoering



- aan het hoofd gaan zitten
- Tori met 2 handen onder de armen van uke
- Gordel nemen & bijtrekken en ellebogen dicht tegen lichaam van Uke.

3.2 Extra uitvoeringen

- Uke neemt Tori in houdgreep, Tori brugt en neemt met beide armen de gordel van uke vast, Tori brugt nog 2x en draait in 1 keer om.

Nage-waza

5 De-ashi-barai (vooruitkomende voet vegen)

5.1 Technische uitvoering



- Tori zet R-voet achter L-voet, tenen blijven naar voor wijzen, gordelknoop ook.
- Als R-voet van Uke vooruit komt, veegt Tori deze met L-voetzool weg naar binnen.
- Tori duwt L-hand tegen R-elleboog van Uke.

5.2 Extra uitvoering

- Tori stapt over been, zet been weg, vooraleer Uke kan vegen. (film wegstappen)
- Tori blokkeert (stevig door benen zakken), zodat Uki niet kan vegen (film blokkeren)
- In verplaatsing : Tori gaat achterwaarts (film achterwaarts)

6 Uki-goshi = zwevende heupworp

6.1 Technische uitvoering



- Tori brengt Uke voorwaarts uit evenwicht.
- R-hand op de rug. Tori draait zijn rug tegen buik van Uke. R-voet van Tori voor R-voet van uke, L-voet voor L-voet, iets meer naar buiten.
- Draai Uke rond lengte-as om te werpen. Niet tillen.

6.2 Extra uitvoering

- Instappen en verdedigen naar jigotai (benen breed). Verdedigen door L-voet vooruit te plaatsen en het zwaartepunt te verlagen en de buik/heup vooruit te steken. (film blokkeren)
- Tori stapt rechts weg rond Uke, vooraleer Uke kan werpen. (film wegstappen)
- In verplaatsing : Tori gaat achterwaarts (film achterwaarts)

Oranje Gordel

A. Eerste streepje (oranje)

Valoefeningen

- Mae-ukemi (voorwaartse val vanuit stand, buik niet op de grond)



Ne waza

1. Kuzure-gesa-gatame

1.1 Technische uitvoering



- Tori neemt slangetje met L-arm
- Tori schept met rechterhand onder de schouder en trekt uke tegen zijn zij
- Benen gespreid

1.2 Extra uitvoeringen

- Uke neemt Tori vast in kuzure-gesa-gatame. Tori gaat in het verlengde liggen van uke weg van de partner, neemt met 2 handen op de rug van uke en doet een sit-up en trekt uke op zijn rug.

Nage-waza

1. Ippon-seio-nage

1.1 Technische uitvoering



Uke wordt voorwaarts uit evenwicht gebracht. Tori vertrekt met de R-voet en komt een ½ draai in, maakt een vuist met R-hand brengt de R-arm onder de R-arm van uke met een sterke arm. Tori tilt Uke op en werpt hem over de R-schouder.

1.2 Extra uitvoering

- Instappen met tillen en verdedigen naar jigotai (benen breed). Verdedigen door L-voet vooruit te plaatsen en het zwaartepunt te verlagen en de buik/heup vooruit te steken. (film blokkeren)
- Uke stapt rechts weg rond Tori, vooraleer Tori kan werpen. (film wegstappen)
- In verplaatsing : Tori gaat achterwaarts (film achterwaarts)

2. Hiza-guruma (blokkeren van de knie)

3.1. Technische uitvoering



Uke wordt door tori voorwaarts uit evenwicht gebracht. Vervolgens verplaatst tori zich naar R, de tenen van de R-voet naar uke gericht, houdt met de L-voet de R-knie van uke tegen en trekt uke verder voorwaarts naar de mat.

Extra uitvoering

- Uke stapt over been, vooraleer Tori kan blokkeren. (film wegstappen)
- Uke blokkeert (stevig door benen zakken), zodat Tori niet kan blokkeren (film blokkeren)
- In verplaatsing : Tori gaat achterwaarts (film achterwaarts)

Uitbreidingsfase

Combinatie Tori doet o-soto-gari, uke blokkeert door L-voet achterwaarts te plaatsen. Tori doet nog een keer o-soto gari.

B. Tweede streepje (oranje)

Ne-waza

3. Uchiro-gesa-gatame (achterwaartse houdgreep)

3.1 Technische uitvoering



- Tori gaat aan de andere kant (linkerkant) van Uke zitten en neemt een slangetje met de L-arm
- R-duim in de gordel nemen & elleboog in de oksel

3.2 Extra uitvoering

- Tori (ligt in houdgreep hier) neemt vast op de rug, gaat in het verlengde liggen van Uke, Tori trekt Uke over zijn hoofd. (film ontsnappen)
- Transfer naar grond: Tori doet seio-nage. Uke draait door in bank. Tori blijft de mouw van uke vasthouden. Tori haakt arm in, neemt de slip van judogi van Uke, daarna de broek met L-hand en draait partner om.

Nage-waza

2. O-uchi-gari = groot binnenwaarts maaien of grote pizza doorsnijden

2.1 Technische uitvoering



- Tori brengt uke L-achterwaarts uit evenwicht en plaats R-voet voorwaarts tussen voeten van Uke, L-voet Tori stapt dichterbij, maait vervolgens met het R-been het L-been van uke langs binnen weg en draait de romp naar R.

2.2 Extra uitvoering

- Uke stapt over been, zet been weg, alvorens Tori niet kan maaien. (film wegstappen)
- Uke zet stap, tori maait het been (tori trekt aan uke waardoor uke een stap voorwaarts zet en dan maait tori dat been van uke)
- In verplaatsing : Tori gaat achterwaarts, zet druk op L-been van uke (film achterwaarts)

3. Koshi-guruma

3.1 Technische uitvoering



Tori brengt uke voorwaarts uit evenwicht en brengt de R-arm rond de nek van uke. Tori draait vervolgens in, maakt contact met de L-heup tegen de buik van uke, plaatst de R-voet verder van uke en rolt uke over de heupen zonder de benen te strekken.

3.2 Extra uitvoering

- Instappen met tillen en verdedigen naar jigotai (benen breed). Verdedigen door L-voet vooruit te plaatsen en het zwaartepunt te verlagen en de buik/heup vooruit te steken. (film blokkeren)
- Uke stapt rechts weg rond Tori, vooraleer Tori kan werpen. (film wegstappen)
- In verplaatsing : Tori gaat achterwaarts (film achterwaarts)

Uitbreidingsfase

Combinatie Tori doet ippon-seio-nage, uke blokkeert, Tori doet o-soto-gari

C. Oranje gordel

Ne-waza

4. Tate-shiho-gatame

4.1 Technische uitvoering



- Tori gaat op uke zitten
- Twee handen schuiven onder de schouders van uke
- L-hand neemt Tori in eigen kraag (R-kraag), R-hand in kraag van uke
- Voeten aansluiten

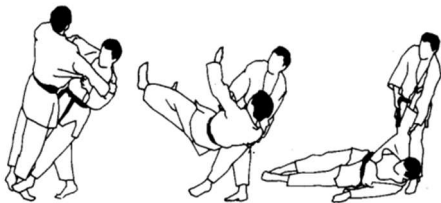
4.2 Extra uitvoering

- Tori (ligt in houdgreep hier) duwt 2 armen krachtig naar beneden, neemt vast aan de gordel en brugt naar links en rechts en draait door. (film ontsnappen)
- Verdedigingstechniek: Tori ligt op rug, uke valt aan tussen benen. Tori grijpt beide armen en trekt deze tot achter zijn oren, strekt beide benen en draait zo op de partner.

Nage waza

5. Okuri-ashi-barai (beide benen vegen)

5.1 Technische uitvoering



Bij een zijwaartse verplaatsing van tori naar R, veegt tori de beide benen van uke met de L-voet.

5.2 extra uitvoering

- Uke stapt over been, zet been weg, alvorens Tori niet kan vegen. (film wegstappen)
- Uke blokkeert (stevig door benen zakken), zodanig dat Tori niet kan vegen (film blokkeren)

6. Sasae-tsuri-komi-ashi

6.1 Technische uitvoering



Tori brengt uke voorwaarts R uit evenwicht op de R-voet en plaatst de R-voet voor de L van uke. Tori blokkeert R-voet van uke boven de wreef met de L-voet en doet de trekkende en heffende actie van de handen verder.

6.2 Extra uitvoering

- Uke stapt over been, vooraleer Tori kan blokkeren. (film wegstappen)
- Uke blokkeert (stevig door benen zakken), zodat Tori niet kan blokkeren (film blokkeren)
- In verplaatsing : Tori gaat achterwaarts (film achterwaarts)

Uitbreidingsfase

→ Combinatie:

- Tori doet o-goshi, uke ontwijkt door errond te stappen, Tori doet terug o-goshi
- Tori komt tsuri-komi-goshi in, uke blokkeert Tori door door de benen te zakken, tori komt o-uchi-gari in.

→ Transfer naar grond

Tori gooit uke, uke draait door op de knieën, tori houdt de arm vast en gaat in kyoshi zitten, steekt arm erdoor, draait van kyoshi en draait uke om.

Groene Gordel

A. Eerste streepje (groen)

Ne-waza

1. Kuzure-kami-shiho-gatame

1.1 Technische uitvoering



- Tori gaat recht aan het hoofd zitten en neemt een slangetje met de rechterarm tot diep in de kraag van uke.
- L-hand schuift onder de R-arm van uke en neemt de gordel vast
- L-elleboog en linkerknie van tori in de nek

1.2 Extra uitvoering

- Tori (ligt in houdgreep hier) neemt vast op de rug , gaat in het verlengde liggen van Uke, Tori trekt Uke over zijn hoofd. (film ontsnappen)
- Transfer naar grond: Tori doet seio-nage. Uke draait naar uke toe. Tori blijft de mouw van uke vasthouden. Tori haakt arm in, wisselt van arm, kyoshi naar de andere kant en duwt uke met borstkas terug in houdgreep.

Nage-waza

1. Ko-soto-gari

1.1 Technische uitvoering



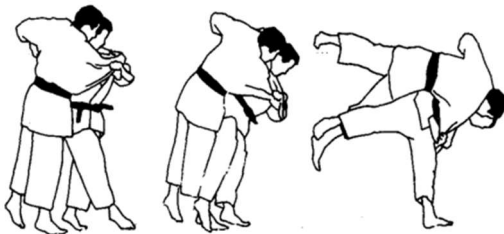
Tori brengt uke achterwaarts uit evenwicht en plaatst zich aan de R-zijde van uke, zodanig dat de R-voet haaks staat t.o.v. de R-voet van uke. Vervolgens maait tori met de L-voet de R-voet van uke weg naar de tenen toe.

1.2 Extra uitvoering

- Uke zet been weg, vooraleer Tori kan maaien. (film wegstappen)
- Uke blokkeert door met de L-voet achteruit te stappen en stevig door de benen te zakken zodat Tori niet kan maaien (film blokkeren)
- In verplaatsing : Tori gaat achterwaarts (film achterwaarts)

2. Harai-goshi

2.1. Technische uitvoering



Uke wordt voorwaarts R uit evenwicht gebracht en tori draait de L-voet achter de R. tori maakt contact met de R-heup en veegt met het R-been de benen van uke weg terwijl hij met de heup heft.

2.2. Extra uitvoering

- Uke stapt over been, vooraleer Tori kan blokkeren. (film wegstappen)
- Uke blokkeert (stevig door benen zakken), zodat Tori niet kan blokkeren (film blokkeren)
- In verplaatsing : Tori gaat achterwaarts (film achterwaarts)

3. Tai otoshi (TIP: tenen in de mat)

3.1. Technische uitvoering



tori brengt uke voorwaarts R uit evenwicht en draait de L-voet achter de R. vervolgens schuift tori het R-been voor de R-voet van uke en trekt met beide handen uke naar de mat. Lichaamsgewicht wordt over beide benen verspreid. Knie naar de mat draaien.

3.2. Extra uitvoering

- Instappen met tillen en verdedigen naar jigotai (benen breed). Verdedigen door L-voet vooruit te plaatsen en het zwaartepunt te verlagen en de buik/heup vooruit te steken. (film blokkeren)
- Uke stapt rechts over voet van tori, vooraleer Tori kan werpen. (film wegstappen)
- In verplaatsing : Tori gaat achterwaarts (film achterwaarts)

Uitbreidingsfase

Combinatie Tori doet sasae-tsuri-komi-ashi, uke stapt over, tori doet daarna seio-nage.

B. Tweede streepje (groen)

Ne-waza

2. Makure-kesa-gatame (hoofdkussentje)

2.1 Technische uitvoering



- Tori neemt met L-duim in de kraag van uke
- R-hand schuift onder L-schouder en Tori gaat in kesa-gatame zitten en neemt zijn eigen knieholte vast.

2.2 Extra uitvoering

- Tori (ligt in houdgreep hier) neemt vast op de rug , gaat in het verlengde liggen van Uke, Tori neemt met 2 handen op de rug van uke vast en doet een sit-up en trekt uke op zijn rug. (film ontsnappen)
- Ingangstechniek: Tori zit tussen de benen van uke. Hij neemt met zijn R-hand in de kraag van uke en neemt controle. Tori gaat met zijn L-hand onder het been van

uke en heft dit been boven zijn schouder. Hij kruipt er onderdoor en neemt Yokoshio-gatame vast.

Nage-waza

4. Ko-uchi-gari

4.1 Technische uitvoering



Uke staat met de R-voet voorwaarts en wordt uit evenwicht gebracht naar R-achter. Tori gaat vooruit met de R-voet en plaatst de L-voet aan de binnenzijde van de R-voet van uke. Vervolgens maait tori de R-voet van uke langs binnen weg.

4.2 Extra uitvoering

- Uke zet been weg, vooraleer Tori kan maaien. (film wegstappen)
- Uke blokkeert door met de L-voet achteruit te stappen en stevig door de benen te zakken, zodanig dat Tori niet kan maaien (film blokkeren)
- In verplaatsing : Tori gaat achterwaarts (film achterwaarts)

5. Uchi-mata

5.1 Technische uitvoering



Uke wordt voorwaarts uit evenwicht gebracht, tori draait R-L in en veegt met het R-been de L-dij van uke aan de binnenzijde weg.

5.2 Extra uitvoering

- Uke stapt over been, vooraleer Tori kan blokkeren. (film wegstappen)
- Uke blokkeert (stevig door benen zakken), zodat Tori niet kan blokkeren (film blokkeren)
- In verplaatsing : Tori gaat achterwaarts (film achterwaarts)

6. Ko-soto-gake = klein buitenwaarts haken

6.1 Technische uitvoering



Tori brengt uke achterwaarts uit evenwicht en plaatst zich aan de R-zijde van uke, zodat de R-voet evenwijdig staat met de R-voet van uke. Vervolgens haakt tori met de L-voet de R-voet van uke weg naar de tenen toe.

6.2 Extra uitvoering

- Uke zet been weg, vooraleer Tori kan maaien. (film wegstappen)
- Uke blokkeert (stevig door benen zakken), zodat dat Tori niet kan maaien (film blokkeren)
- In verplaatsing : Tori gaat achterwaarts (film achterwaarts)

7. Yoko-otoshi

7.1 Technische uitvoering



-Tori legt L-been tegen R-voet van uke en gaat op zijn zij liggen. Tori trekt uke zijwaarts.
- Uke maakt een zempo-kaiten-migi.

7.2 Extra uitvoering

- Uke stapt over been van Tori zodat hij niet kan blokkeren (film wegstappen)
- Uke blokkeert (stevig door benen zakken), zodat Tori niet kan blokkeren (film blokkeren)
- In verplaatsing : Tori gaat zijwaarts naar de kant waar hij de arm vast heeft. (film zijwaarts verplaatsen)

Uitbreidingsfase

combinaties

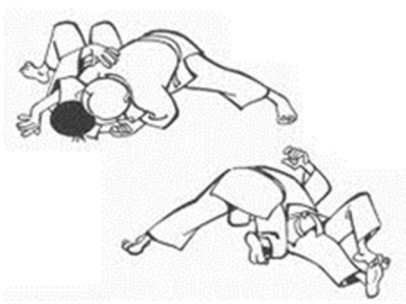
- Tori komt koshi-guruma, uke stapt voorbij uke, Tori komt terug koshi-guruma in.
- Tori komt ippon-seio-nage, uke blokkeert naar achteren. Tori zet R-voet van uke vast en stapt ernaast en komt o-soto-gari in.

C. Groene gordel

Ne-waza

3. Kata gatame

3.1 Technische uitvoering



- Tori legt de R-arm van uke over zijn hoofd
- Tori schuift met R-arm onder het hoofd en legt hand plat op de mat.
- Tori klemt met zijn hoofd de arm vast.
- L-hand van Tori schuift onder de R-hand.
- L-been gestrekt op schouderhoogte van uke, R-knie tegen gordel

3.2 Extra uitvoering

- Tori (ligt in houdgreep hier) legt L vuist in R-hand en duwt met elleboog tegen de nek zodat hij een gat maakt en kan doordraaien naar zijn buik. (film ontsnappen)
- Verdedigingstechniek: Tori ligt op zijn rug. Uke zit tussen de benen van Tori. Uke valt met R-arm aan, Tori stuurt deze door naar zijn R-kant. Daarna omklemt hij de arm en het hoofd door kata-gatame vast te nemen, hij strekt zijn benen en draait om en gaat in kata-gatame zitten.

Nage-waza

8. Tsure-goshi (o/ko)

8.1. Technische uitvoering



- Tori trekt uke naar beneden.
- Er zijn 2 vormen van deze worp
 - O-tsure-goshi: Tori neemt over de schouder de gordel vast
 - Ko-tsure-goshi: uke reageert door recht te komen, Tori neemt onder de arm de gordel vast
- Tori stapt in, door de benen zakken en werpen

8.2 Extra uitvoering

- Instappen met tillen en verdedigen naar jigotai (benen breed). Verdedigen door L-voet vooruit te plaatsen en het zwaartepunt te verlagen en de buik/heup vooruit te steken. (film blokkeren)
- Uke stapt rechts weg rond Tori, vooraleer Tori kan werpen. (film wegstappen)
- In verplaatsing : Tori gaat achterwaarts (film achterwaarts)

9. Kata-guruma

9.1 Technische uitvoering



Tori brengt uke voorwaarts R uit evenwicht, schuift het R-been tussen de benen van uke, grijpt met de R-hand rond het R-been van uke, brengt de nek in contact met de gordel van uke en blijft trekken met L-hand, strekt de benen, schuift de L-voet naar de R en werpt uke voor L.

10. Uki-otoshi

10.1 Technische uitvoering



Tori stapt achterwaarts. Tori gaat bij de 3^e stap op zijn L-knie zitten en een hoek van 90°. Zijn tenen staan in de mat en trekt uke naar de grond. Uke doet zijn zempo kaiten migi

Uitbreidingsfase Kata

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

