

## Oefenprogramma 6de KYU: witte gordel Team A naar gele gordel

**Minimumleeftijd: 8 jaar in kalenderjaar**

**Wachttijd: 9 maanden sinds witte gordel**

**Oefenperiode: indien minimum 60 trainingen op de witte kaart**

**kan de judoka examen afleggen en ondervraagd worden over gans de leerstof (ook vorige programma's).**

Japanse woordenlijst voor het examen:

GELE gordel:	eerste + tweede streepje + de namen van de worpen heuprad grote buitenwaartse maaiworp vlottende heupworp	koshi guruma o soto gari uki goshi
--------------	--	--

### **Algemene judokennis:**

Geschiedenis en geest van het judo

Persoonlijke hygiëne, respect en veiligheid voor anderen

De kledij, juist dragen van de judogi en goed knopen van de gordel

Het groeten, zittend en rechtstaand en wanneer

KUMI KATA, het juist grijpen van de partner, rechts en links

KUZUSHI, de acht mogelijkheden (2 X 4) om Uke uit evenwicht te brengen (+ en x)

Afspraken : HAJIME, MATE, REI, SOREMADE

### **UKEMI (valtechnieken):**

USHIRO UKEMI, achterwaartse val uit stand

YOKO UKEMI, zijwaartse val rechts en links uit stand

ZEMPO KAITEN, voorwaartse rol rechts en links uit stand

### **NAGE WAZA (werptechnieken):**

KOSHI GURUMA (heupwiel)

O SOTO GARI (grote buitenwaartse maaiworp)

UKI GOSHI (vlottende heupworp)

Eenvoudige schakels van worp naar worp en van worp naar houdgreep

Beveiliging van de partner door op te houden na een worp

### **KATAME WAZA (controletechnieken) :**

KUZURE KESA-GATAME (variatie flank houden)

KAMI SHIHO-GATAME (bovenop 4 punten houden)

YOKO SHIHO-GATAME (zijdelings 4 punten houden)

Aanval op grond: Uke op de rug, Tori rechtstaand aan de knieën

Aanval op grond: Uke op 4 punten, Tori geknield naast Uke met greep aan de ellebogen

Wedstrijdduur van houdgreep

Verboden handelingen bij houdgreep

Veiligheid voor Uke door opgeven en voor Tori door loslaten