

Oefenprogramma 5de KYU: gele gordel Team A – 1^e zwarte streep

Minimumleeftijd: 8 jaar in kalenderjaar

Oefenperiode: indien minimum 30 trainingen op de gele kaart

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

Japanse woordenlijst voor het examen:

Eerste streepje op de GELE gordel:	basis aanvalshouding basis verdedigingshouding glijden van de voeten over de tatami verplaatsing waarbij de ene voet de andere voorbijsteekt verplaatsing door bijsteek- of bijschuifpassen	shizen tai jigo tai tsuri ashi ayumi ashi tsugi ashi
------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------

Algemene judokennis:

Verplaatsingen:

in NAGE WAZA: AYUMI ASHI en TSUGI ASHI (al glijdend)

in KATAME WAZA: in ruglig en in halve kniestand

UKEMI (valtechnieken):

USHIRO UKEMI, achterwaartse val in verplaatsing

YOKO UKEMI, zijwaartse val in verplaatsing, rechts en links

NAGE WAZA (werptechnieken):

O UCHI GARI (grote binnenwaartse maaiworp)

KATAME WAZA (controletechnieken):

KESA-GATAME (flank houden)

TATE SHIHO-GATAME (recht 4 punten houden)