

Oefenprogramma 5de KYU: gele gordel Team A naar oranje gordel

Minimumleeftijd: 9 jaar in kalenderjaar

Wachttijd: 12 maanden sinds gele gordel

Oefenperiode: indien minimum 90 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:

ORANJE gordel:	eerste + tweede streepje + de namen van de worpen grote binnenwaartse maaiworp grote heupworp één punt over de rug werpen met twee handen over de rug werpen	o uchi gari o goshi ippon seoi nage morote seoi nage
----------------	--	---

Algemene judokennis:

Houdingen recht en op de grond, aanvals- en verdedigingshouding

Verplaatsingen:

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

in KATAME WAZA: in ruglig en in halve kniestand

Wedstrijdregels: elementaire vormen om te kampen

Ceremonie in begin en op het einde van een wedstrijd

UKEMI (valtechnieken):

USHIRO UKEMI, achterwaartse val in verplaatsing

YOKO UKEMI, zijwaartse val in verplaatsing, rechts en links

ZEMPO KAITEN, voorwaartse rol, in verplaatsing

MAE UKEMI, plankval uit stand

NAGE WAZA (werptechnieken):

Worpen van wit uitvoeren

O UCHI GARI (grote binnenwaartse maaiworp)

MOROTE SEOI NAGE (met 2 handen rug werpen)

IPPON SEOI NAGE (1 punt over de rug werpen)

O GOSHI (grote heupworp)

Schakelen van worp naar worp en van worp naar houdgreep.

KATAME WAZA (controletechnieken):

Houdgrepen van wit uitvoeren

Bevrijden uit de houdgrepen van wit

KESA-GATAME (flank houden)

TATE SHIHO-GATAME (recht 4 punten houden)

KATA GATAME (schouder houden)

Schakelen van houdgreep naar houdgreep.

Aanval op grond: Uke op 4 punten, 2 vormen met Tori voor Uke

Aanval op grond: Uke op de rug, 2 vormen met Tori geknield tussen de benen