

Oefenprogramma 4de KYU: oranje gordel Team A – 1^e zwarte streep

Minimumleeftijd: 9 jaar in kalenderjaar

Oefenperiode: indien minimum 40 trainingen op de oranje kaar

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 ORANJE gordel:	de vijf basis onderdelen van elke techniek: NDL en JAP 1. de basishouding: SHISEI 2. het vastgrijpen van de partner: KUMI KATA 3. het uit evenwicht brengen van de partner: KUZUSHI 4. de voorbereiding van een bepaalde techniek: TSUKURI 5. de uitvoering of het werpen: KAKE
--------------------------------------	--

Algemene judokennis:

Wedstrijdregels: de voordelen en straffen

UKEMI (valtechnieken):

USHIRO UKEMI, achterwaartse val over hindernis

YOKO UKEMI, zijwaartse val over hindernis, rechts en links

ZEMPO KAITEN, voorwaartse rol over hindernis, rechts en links

NAGE WAZA (werptechnieken):

TSURI KOMI GOSHI (heupworp al trekkend en liftend)

HIZA GURUMA (knierad)

KATAME WAZA (controletechnieken):

Verdediging: Tori op de rug, Uke staat recht (2 vormen)