

## Oefenprogramma 4de KYU: oranje gordel Team A naar oranje-groene gordel

**Minimumleeftijd: 11 jaar in kalenderjaar**

**Wachttijd: 15 maanden sinds oranje gordel**

**Oefenperiode: indien minimum 120 trainingen op de oranje kaart kan de judoka examen afleggen en ondervraagd worden over gans de leerstof (ook vorige programma's).**

Japanse woordenlijst voor het examen:

ORANJEGROENE gordel:	eerste + tweede streepje + de namen van de worpen vegende heupworp blokkeren vd voet al trekkend en liftend kleine buitenwaartse maaiworp heupworp al trekkend en liftend	harai goshi sasae tsuri komi ashi ko soto gari tsuri komi goshi
-------------------------	---	--

### **Algemene judokennis:**

De gebaren van de scheidsrechter.

Wedstrijdregels: de voordelen en straffen.

Trainingsvormen: TANDOKU RENSHIU, UCHI KOMI, RANDORI.

### **UKEMI (valtechnieken) en KATA:**

KATA: openen en sluiten van NAGE NO KATA (werpen naar vorm)

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 (werpstechnieken):**

Worpen van de vorige graden uitvoeren in verplaatsing

HIZA GURUMA (knierad)

HARAI GOSHI (vegende heupworp)

TSURI KOMI GOSHI (heupworp al trekkend en liftend)

SASAE TSURI KOMI ASHI (blokkeren van de vooruit komende voet)

KO SOTO GARI (kleine buitenwaartse maaiworp)

Schakelen van worp naar worp en van worp naar houdgreep

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

De vorige houdgrepen rechts uitvoeren

Bevrijden uit de houdgrepen van geel

Houdgrepen schakelen

KUZURE KAMI SHIHO-GATAME (variatie bovenop 4 punten houden)

USHIRO KESA-GATAME (achterwaarts flank houden)

MAKURA KESA-GATAME (hoofdkussen flank houden)

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

Verdediging: Tori op de rug Uke geknield tussen de benen (2 vormen)

