

## **Oefenprogramma 5de KYU: geel Team B naar oranje gordel U15**

**Minimumleeftijd: minder dan 15 jaar in kalenderjaar**

**Wachttijd: 10 maanden sinds gele gordel**

**Oefenperiode: indien minimum 70 trainingen op de gele kaart kan de judoka examen afleggen en ondervraagd worden over gans de leerstof (ook vorige programma's).**

### **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

HIZA GURUMA (knierad)

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)

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

USHIRO KESA-GATAME (achterwaarts flank 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