

Oefenprogramma 6de KYU: wit Team B naar gele gordel 15+

Minimumleeftijd: vanaf 15 jaar in kalenderjaar

Wachttijd: 3 maanden sinds witte gordel

Oefenperiode: indien minimum 24 trainingen op de witte kaart

kan de judoka examen afleggen en ondervraagd worden over gans de leerstof.

Algemene judokennis:

Geschiedenis en geest van het judo

Persoonlijke hygiëne, respect en veiligheid voor anderen

De kledij, juist dragen van de judogi en goed knopen van de gordel

Het groeten, zittend en rechtstaand en wanneer

KUMI KATA, het juist grijpen van de partner, rechts en links

KUZUSHI, de acht mogelijkheden (2 x 4) om Uke uit evenwicht te brengen (+ en x)

Afspraken: HAJIME, MATE, REI, SOREMADE

UKEMI (valtechnieken):

USHIRO UKEMI, achterwaartse val uit stand

YOKO UKEMI, zijwaartse val rechts en links uit stand

ZEMPO KAITEN, voorwaartse rol rechts en links uit stand

NAGE WAZA (werptechnieken):

KOSHI GURUMA (heupwiel)

O SOTO GARI (grote buitenwaartse maaiworp)

UKI GOSHI (vlottende heupworp)

O UCHI GARI (grote binnenwaartse maaiworp)

Eenvoudige schakels van worp naar worp en van worp naar houdgreep

Beveiliging van de partner door op te houden na een worp

KATAME WAZA (controletechnieken):

KUZURE KESA-GATAME (variatie flank houden)

KAMI SHIHO-GATAME (bovenop 4 punten houden)

YOKO SHIHO-GATAME (zijdelings 4 punten houden)

TATE SHIHO-GATAME (recht 4 punten houden)

Aanval op grond: Uke op de rug, Tori rechtstaand aan de knieën

Aanval op grond: Uke op 4 punten, Tori geknield naast Uke met greep aan de ellebogen

Wedstrijdduur van houdgreep

Verboden handelingen bij houdgreep

Veiligheid voor Uke door opgeven en voor Tori door loslaten