

Oefenprogramma 4de KYU: oranje gordel Team B naar groene gordel 15+

Minimumleeftijd: vanaf 15 jaar in kalenderjaar

Wachttijd: 5 maanden sinds oranje gordel

Oefenperiode: indien minimum 40 trainingen op de oranje kaart kan de judoka examen afleggen en ondervraagd worden over gans de leerstof (ook vorige programma's).

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 (werptechnieken):

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)

KATA GATAME (schouder 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)

NAMI JUJI-JIME, basis (normaal gekruist verwurgen, duimen naar binnen)

GYAKU JUJI-JIME, basis (omgekeerd gekruist verwurgen, duimen naar buiten)

KATA JUJI-JIME, basis (tegenovergesteld gekruist verwurgen)

UDE GARAMI, basis (arm oprollen)

UDE-HISHIGI-JUJI-GATAME, basis (gekruist controleren)