

Examenprogramma KJC Lier Team A

Japanse woordenlijst voor het examen van:

Eerste streepje op de WITTE gordel:	judopak gordel judomatten rechts links	judogi obi tatami migi hidari
-------------------------------------	--	---

Tweede streepje op de WITTE gordel:	oefenzaal hij die uitvoert hij die ondergaat begin, start stop, wacht	dojo tori uke hajime mate
-------------------------------------	---	---------------------------------------

GELE gordel:	eerste + tweede streepje + de namen van de worpen heuprad grote buitenwaartse maaiworp vlottende heupworp grote binnenwaartse maaiworp	koshi guruma o soto gari uki goshi o uchi gari
--------------	--	---

Eerste streepje op de GELE gordel:	basis aanvalshouding basis verdedigingshouding glijden van de voeten over de tatami verplaatsing waarbij de ene voet de andere voorbijsteekt verplaatsing door bijsteek- of bijschuifpassen	shizen tai jigo tai tsuri ashi (en niet: tsuGi ashi!) ayumi ashi tsugi ashi (en niet: tsuRi ashi!)
------------------------------------	---	--

Tweede streepje op de GELE gordel:	rechtstaande groet zittende of geknielde groet einde van de kamp of van de training werptechnieken grondtechnieken	ritsu rei za rei sore made nage waza ne waza
------------------------------------	--	--

ORANJE gordel:	eerste + tweede streepje + de namen van de worpen knie rad grote heupworp één punt over de rug werpen met twee handen over de rug werpen	hiza guruma o goshi ippon seoi nage morote seoi nage
----------------	--	---

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
--------------------------------------	--

Tweede streepje op de ORANJE gordel:	de verschillende groepen van technieken; NDL en JAP 1. de valtechnieken: UKEMI WAZA 2. de houdgreeptechnieken: OSAE KOMI WAZA 3. de verwurgingstechnieken: SHIME WAZA 4. de armklemtechnieken: KANSETSU WAZA 5. de controletechnieken (verzameling): KATAME WAZA
--------------------------------------	---

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