

Controletechnieken

Verwurgingen



Hada-ka-jime
Naakte verwurding



Morote-jime
Tweezijdige verwurding



Okuri-eri-jime
Beide reverses verwurdingen



Nami-juji-jime
Crossing collar choke

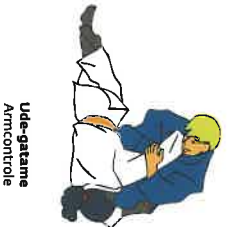
Armklemmen



Juji-gatame
Gekruiste controle



Ude-garami
Armverdraaiing



Ude-gatame
Armccontrole

Houdgrepen



Kesa-gatame
Flankcontrole



Yoko-siho-gatame
Zijwaartse 4-puntencontrole



Kamishiho-gatame
Hoge 4-p. riemcontrole

1 variatie en 1 bevrijding van elke houdgreep

Valbreken



Zijwaartse val



Voorwaartse rol



Achterwaartse rol

Groeten



Geknielde groet



Staannde groet



Worpen

Heupworpen



O-goshi
Grote heup



Koshi-guruma
Heupwiel

Schouderworpen



Ippon-seoi-nage
Eenzijdige rugworp

Opofferings worpen



Tomoe-nage
Boogworp

Beenworpen



O-soto-gari
Grote buitenwaartse maai



De-ashi-barai
Voorste beenveeg



Hiza-guruma
Kniewiel

11+

2 controletechnieken van elke spelsituatie

Ne-waza spelsituaties



Uke bok
Ellebogen/Knieën



Tori ring
Uke tussen benen

Toelichting

- Op deze poster staan de technieken die de judoka dient te kunnen demonstreren voor het behalen van deze band.
- Alle worpen worden links en rechts gedemonstreerd
- Alle technieken worden in beweging gedemonstreerd, zowel staande als op de grond
- 11+ betekent: techniek geldt voor judoka's boven de 11 jaar
- 15+ betekent: techniek geldt voor judoka's boven de 15 jaar
- Controletechnieken: aanvangen vanuit een werptechniek
- Voor elk bandexamen dient de judoka valtechnieken te demonstreren

Opdrachten

Ne-waza spelsituatie: vanuit elke opgedragen spelsituatie op de grond dient men naar eigen keuze 2 controletechnieken te demonstreren.