

# JUDOCLUB AARSCHOT

精力善用



自他共榮

**SEIRYOKU-  
ZEN'YO**

**Jigoro Kano 1860-1938**

**JITA-KYOEI**

maximale efficiëntie  
met minimale inspanning

voorspoed en  
algemeen welzijn

## EINDTERMEN voor GELE GORDEL, 5<sup>de</sup> kyu.

Gedurende 3 maanden oefenen aan 2 trainingen in de week.

### Algemeen:

- (01) De kledij, juist dragen van de judogi en goed knopen van de gordel.
  - (02) Het groeten, zittend en rechtstaand.
  - (03) Kumi-kata, het juist grijpen van de partner, rechts en links.
  - (04) Kuzushi, de acht mogelijkheden om uit evenwicht te brengen.
- Afspraken: hajime, mate, rei, sore-made.

### Ukemi en kata:

- (05) Ushiro Ukemi: Achterwaartse val uit stand.
- (06) Yuko Ukemi: Zijwaartse val uit stand, rechts en links.
- (07) Zempo-Kaiten: Voorwaartse rol uit stand, rechts en links.

### Nage-waza:

- (08) Koshi-guruma.



Copyright Bill Nauta, Encino Judo Club

- (09) O-soto-gari.



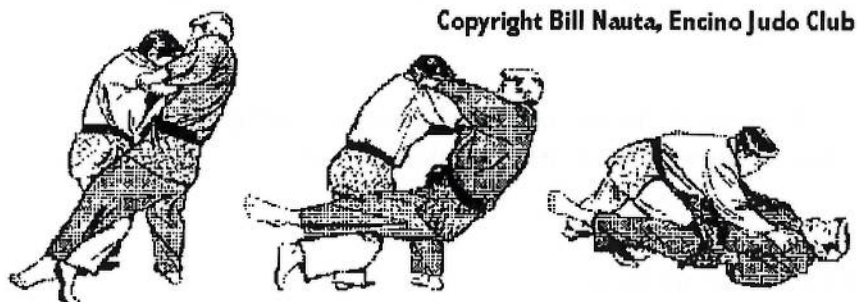
Copyright Bill Nauta, Encino Judo Club

- (10) Uki-goshi.



Copyright Bill Nauta, Encino Judo Club

(11) O-uchi-gari.



Eenvoudige schakels van worp naar worp en van worp naar houdgreep.  
Beveiliging van de partner door op te houden na een worp.

### Katame-waza:

(12) Kuzure-kesa-gatame.



(13) Kami-shiho-gatame.



(14) Yoko-shiho-gatame.



(15) Tate-shiho-gatame.



Aanval op grond: uke op de rug, tori aan de knieën.

Aanval op grond: uke op 4 punten, tori naast met greep aan de ellebogen.

Verboden handelingen bij houdgreep.

Veiligheid voor uke door opgeven en voor tori door loslaten.

## EINDTERMEN voor ORANJE GORDEL, 4de kyu.

Gedurende 4 maanden oefenen aan 2 trainingen in de week.

### Algemeen:

(01) Houdingen recht en op de grond, aanvalshouding en verdedigingshouding.

(02) Verplaatsingen: in nage-waza, ayumi-ashi en tsugi-ashi,

### Ukemi en kata:

(06) Mae-Ukemi: Plankval uit stand.

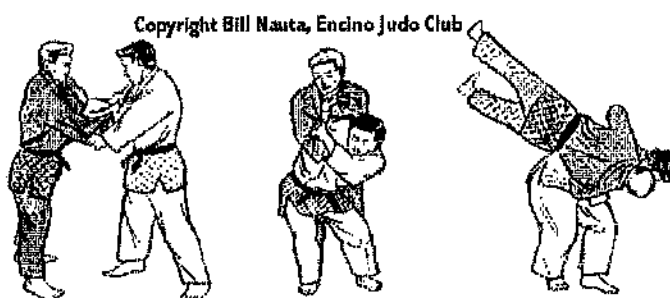
### Nage-waza:

Worpen van wit links en rechts uitvoeren.

(07) Hiza-guruma.



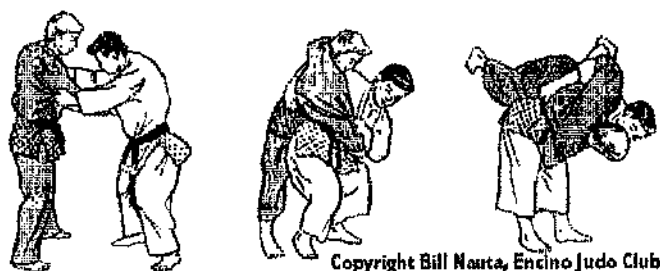
(08) Seoi-nage.



(09) Ippon-seoi-nage.



(10) O-goshi.

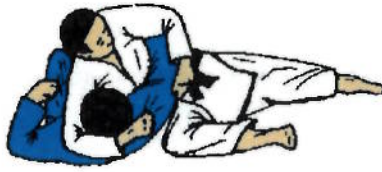


Schakelen van worp naar worp en van worp naar houdgreep.

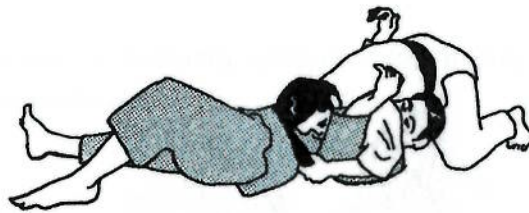
### **Katame-waza:**

Houdgrepen van wit links en rechts uitvoeren.  
Bevrijden uit de houdgrepen van wit.

(11) Kesa-gatame.



(12) Kuzure-kami-shiho-gatame.



(13) Ushiro-kesa-gatame.



Schakelen van houdgreep naar houdgreep.

(14) Aanval op grond: uke op 4 punten, 2 vormen met tori voor uke.

(15) Aanval op grond: uke op de rug, 2 vormen met tori tussen de benen.

## EINDTERMEN voor GROENE GORDEL, 3<sup>de</sup> kyu.

Gedurende 5 maanden oefenen aan 2 trainingen in de week.

### Algemeen:

(01) Trainingsvormen: tandoku-rensyu, uchi-komi, randori.

### Ukemi en kata:

(02) Kata: openen en sluiten van nage-no-kata.

(03) Achterwaartse val over hindernis.

(04) Zijwaartse val over hindernis.

(05) Voorwaartse rol over hindernis.

### Nage-waza:

Worpen van de vorige graden rechts en links uitvoeren in verplaatsing.

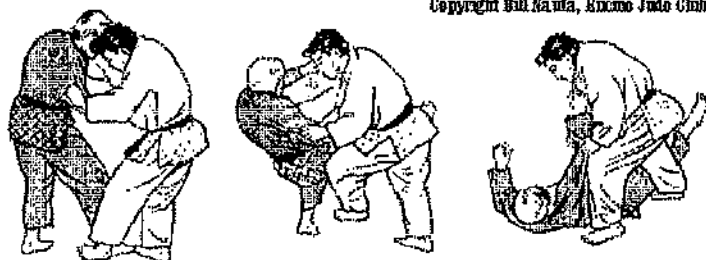
(06) Harai-goshi.



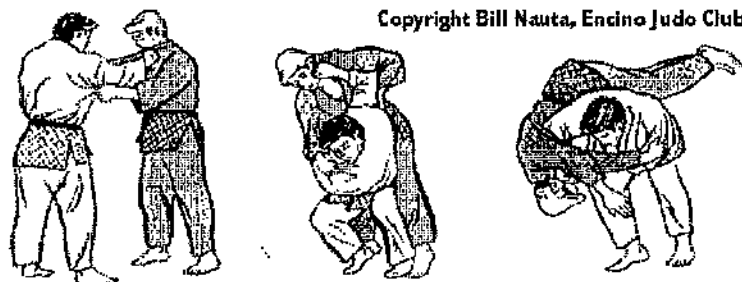
(07) Sasae-tsurikomi-ashi.



(08) Kosoto-gari.



(09) Tsurikomi-goshi.



(10) Schakels van worp naar worp en van worp naar houdgreep.



## **Katame-waza:**

### Osae-Komi-Waza

De vorige houdgrepen links en rechts uitvoeren.

Bevrijden uit de houdgrepen van geel.

(11) Houdgrepen schakelen.

(12) Kata-gatame.



(13) Makura-kesa-gatame.



(14) Verdediging: tori op de rug, uke staat recht (2 vormen).

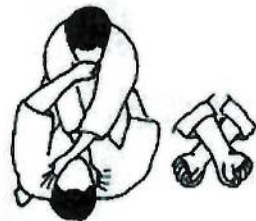
(15) Verdediging: tori op de rug, uke tussen de benen (2 vormen).

### Shime-Waza

(16) Nami-juji-jime, basis.



(17) Gyaku-juji-jime, basis.



(18) Kata-juji-jime, basis.



### Kansetsu-Waza

(19) Ude-garami, basis.



(20) Ude-hishigi-juji-gatame, basis.



## EINDTERMEN voor BLAUWE GORDEL, 2de kyu.

Gedurende 6 maanden oefenen aan 2 trainingen in de week.

### Algemeen:

(01) Verschillende trainingsvormen: sotai-renshu, yakusoku-geiko, kakari-geiko, shiai.

(02) Tai-sabaki: in nage-waza

### Kata:

Nage-no-kata: koshi-waza.

(02) Uki-goshi, links en rechts.

(03) Harai-goshi, rechts en links.

(04) Tsurikomi-goshi, rechts en links.

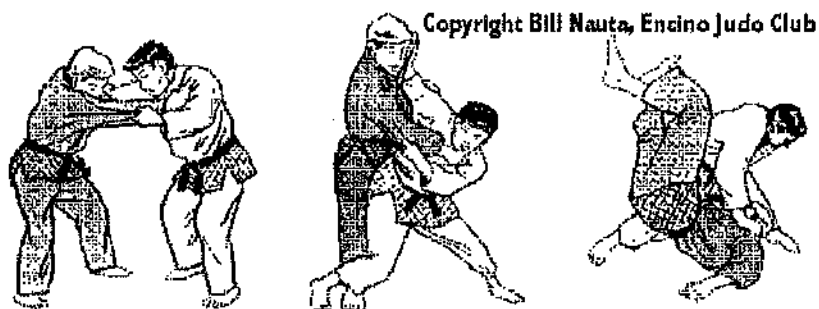
### Nage-waza:

De worpen van vorige graden rechts en links uitvoeren in verplaatsing.

(05) Schakelen van worpen.

(06) Het overnemen van de worpen van wit en geel.

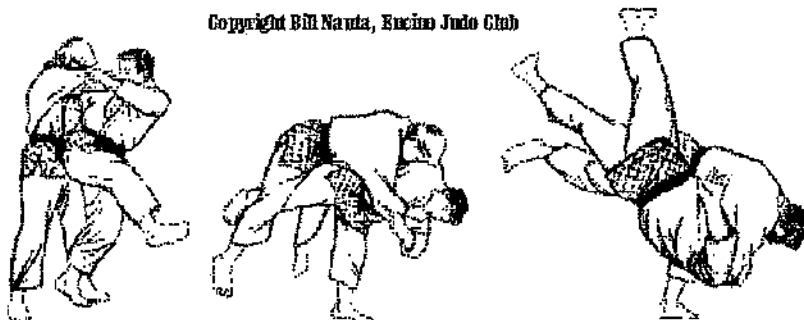
(07) Tai-otoshi.



(08) Okuri-ashi-harai.



(09) Uchi-mata.





(10) Ko-uchi-gari

Copyright Bill Nauta, Excelsior Judo Club



### **Katame-waza:**

#### Osae-Komi-Waza

Uitvoeren van de houdgrepen rechts en links.

(11) Bevrijding uit de houdgrepen van oranje.

(12) Schakelen van houdgrepen.

(13) Aanval op grond: uke op de rug, tori staat recht (3 vormen).

(14) Aanval op grond: uke op de rug, tori tussen de benen (3 vormen).

(15) Aanval op grond: uke op 4 punten (3 vormen).

#### Shime-Waza

(16) Nami-juji-jime, gyaku-juji-jime, kata-juji-jime, toepassing en variant.

(17) Hadaka-jime, basis, toepassing en variant.



(18) Okuri-eri-jime, basis, toepassing en variant.



(19) Kata-ha-jime, basis, toepassing en variant.



#### Kansetsu-Waza

(20) Ude-garami, toepassing en variant.

(21) Ude-hishigi-juji-gatame, toepassing en variant.

(22) Ude-hishigi-ude-gatame, basis, toepassing en variant.



(23) Ude-hishigi-hiza-gatame, basis, toepassing en variant.



(24) Ude-hishigi-waki-gatame, basis, toepassing en variant.



## EINDTERMEN voor BRUINE GORDEL, 1<sup>ste</sup> kyu.

Gedurende 8 maanden oefenen aan 2 trainingen in de week.

### Algemeen:

Kennis van het verloop van wedstrijden: poule, lijn en uitschakeling met herkansing.  
Kennis van het wedstrijdreglement.

### Ukemi en kata:

Nage-no-kata: ashi-waza.

(01) Okuri-ashi-harai, rechts en links.

(02) Sasae-tsurikomi-ashi, rechts en links.

(03) Uchi-mata, rechts en links.

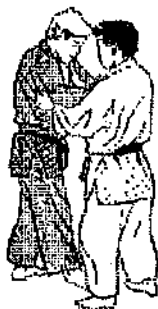
### Nage-waza:

Worpen van vorige graden rechts en links uitvoeren in verplaatsing.

Schakelen van worpen.

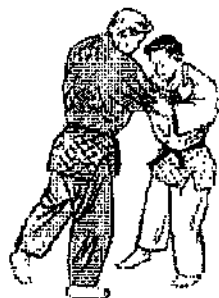
(04) Overnemen van de worpen van oranje en groen.

(05) Deashi-harai.



Copyright Bill Nauta, Encino Judo Club

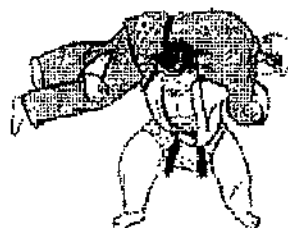
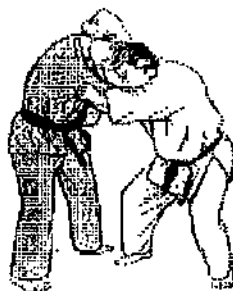
(06) Hane-goshi.



Copyright Bill Nauta, Encino Judo Club

Copyright Bill Nauta, Encino Judo Club

(07) Kata-guruma.



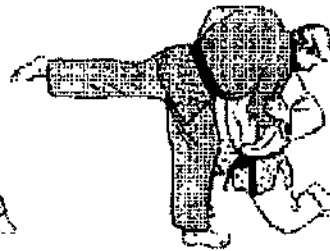
(08) Uki-otoshi.

**Katame-waza:**

Osae-Komi-Waza

Schakelen van  
houdgrepen.

Varianten van de  
houdgrepen.



(09) Bevrijding uit verschillende houdgrepen.

(10) Aanval op grond: uke op de rug, tori recht (4 vormen).

(11) Aanval op grond: uke op de rug, tori tussen de benen (4 vormen).

(12) Aanval op grond: uke op 4 punten, (4 vormen).

(13) Verdediging: tori op de rug, uke recht (4 vormen).

(14) Verdediging: tori op de rug, uke tussen de benen (4 vormen).

(15) Verdediging: tori op vier punten, (4 vormen).

Shime-Waza

(16) Sankaku-jime, basis, toepassing en variant.



(17) Kata-te-jime, basis, toepassing en variant.

(18) Ryo-te-jime, basis, toepassing en variant.

Kansetsu-Waza

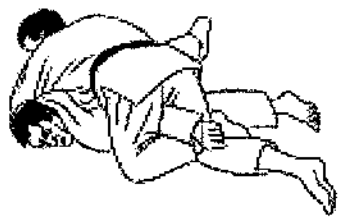
(19) Ude-hishigi-sankaku-gatame, basis, toepassing en variant.



(20) Ude-hishigi-hara-gatame, basis, toepassing en variant.



(21) Ude-hishigi-ashi-gatame, basis, toepassing en variant.



<b>JUDO</b> 		<b>Nage-no-kata</b> Judo Kata Sorozat I.		 <b>柔道</b> 	
TE-WAZA	KOSHI-WAZA	ASHI-WAZA	MA-SUTEMI-WAZA	YOKO-SUTEMI-WAZA	
1. Uki-otishi 2. Seoi-nage 3. Kata-guruma	4. Uki-goshi 5. Harai-goshi 6. Tsurikomi-goshi	7. Okuri-ashi-barai 8. Sasae-tsurikomi-ashi 9. Uchi-mata	10. Tomoe-nage 11. Ura-nage 12. Sumi-gaeshi	13. Yoko-gake 14. Yoko-guruma 15. Uki-waza	
					