

Techniekenboekje

Blauw - Bruin

Inleiding

Beste judoka's

In dit boekje hebben we getracht een overzicht te geven van de essentiële technieken die je moet beheersen om met succes je examen voor een streepje of zelfs een hogere graad af te leggen. Het is bedoeld als een waardevolle geheugensteun tijdens je voorbereiding.

Het is belangrijk om te realiseren dat dit boekje slechts een gids is, een kompas om je de juiste richting te wijzen. Het is geen vervanging voor de praktijk. Onthoud altijd dat oefening de sleutel is tot meesterschap.

Wanneer jij en je trainer ervan overtuigd zijn dat je de technieken perfect beheerst, staat het je vrij om deel te nemen aan het examen. Je zult beoordeeld worden door een jury bestaande uit ervaren en gediplomeerde trainers, die je vaardigheden oprecht beoordelen.

Onthoud, regelmatige training is van essentieel belang. Het is niet alleen een kwestie van examenvoorbereiding, maar een voortdurende toewijding aan de judokunst die je beoefent. Blijf gemotiveerd, blijf trainen en geniet van het leerproces.

Veel succes met je examens en vooral, veel plezier op je reis naar meesterschap.

Veel succes,
De trainers

Blauwe Gordel

Eerste streepje (wurgingen en klemmen vanaf 12j)

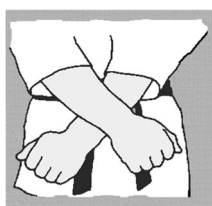
Alles voor de gele, oranje en groene gordel

A. Eerste streepje (blauw)

Ne-waza

1. Name-Juji-jime

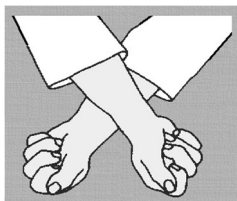
Technische uitvoering



- Trek met R-hand de kraag open, L-hand in L-kraag (zie tekeningen), daarna R-hand met beweging rond het hoofd in R-kraag (zie tekeningen).
- Hef de partner op, oor tegen oor en wurg + voeten aansluiten (voeten plat bij aanzetten wurging).
- Ellenbogen naar buiten brengen

2. Gyake-Juji-jime

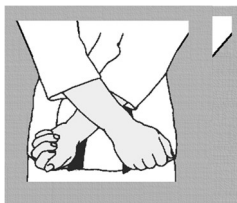
Technische uitvoering



- Trek met R-hand de kraag open, L-hand in L-kraag (zie tekeningen), daarna R-hand in R-kraag (zie tekeningen).
- Hef de partner op, oor tegen oor en wurg + voeten aansluiten.
- Ellenbogen naar gordel brengen

3. Kata-Juji-jime

Technische uitvoering



- Trek met R-hand de kraag open, L-hand in L-kraag (zie tekeningen), daarna R-hand in R-kraag (zie tekeningen).
- Hef de partner op, oor tegen oor en wurg + voeten aansluiten.
- 1 elleboog naar gordel brengen, 1 elleboog naar buiten brengen

4. Okuri-eri-jime

Technische uitvoering

- Linker hand onder arm, linker kraag opentrekken
- Rechter hand onder kin, linker kraag vastnemen
- Linker hand rechter kraag vastnemen
- Twee stapjes achteruit, oor tegen oor en wurgen

5. Ude-garami

Technische uitvoering

- Uke valt aan met L-hand
- Duw weg met L-arm op de mat en neem pols uke vast, hand plat op de mat
- Rechter hand onder arm op linker pols

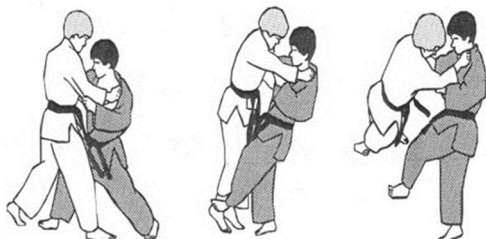
6. Ude-hishigi-ude-gatame

Technische uitvoering

- Uke valt aan met L-hand
- Klem arm tussen schouder en oor
- L-hand op elleboog uke, rechter ook erop
- Draaien naar rechts en naar buik trekken

Nage-waza

1. Harai-tsurikomi-ashi

Technische uitvoering

- Uke stapt achteruit
- Bij de 3^e stap zet tori met R-voet een grote stap tussen de benen van uke
- L-voet volgt R-voet van uke en veegt met een gestrekt been vooruit, trekt beide armen naar links

Extra uitvoering

- Ontwijken: Uke zet been weg, alvorens Tori kan vegen. (film wegstappen)
- Blokkeren: Uke zakt door benen, borst vooruit

2. Tomoe nage

Technische uitvoering



Tori brengt uke voorwaarts uit evenwicht, schuift de L-voet tussen de benen van uke. Tori gaat achter de L-hiel zitten en plaatst de R-voet onder de gordelknoop van uke. Vervolgens werpt tori uke over zich.

Extra uitvoering

- Blokkeren: Uke zakt door de benen (film blokkeren)
- In verplaatsing: Tori gaat achterwaarts (film achterwaarts)

3. Utsuri goshi

Technische uitvoering



- Uke doet harai goshi
- Tori neemt met L-hand de gordel vast
- Tori beweegt in een krachtige beweging zijn buik vooruit en heft uke op en draait ervoor
- Tori doet o-goshi links.

B. Tweede streepje (blauw)

Ne-waza

7. Kata-ha-jime

Technische uitvoering



- Uke zit rechtop, tori in kyoshi op de linkerknie achter uke.
- Tori gaat met L-hand onder de L-oksels van uke, grijpt de L-kraag, daarna met R-hand onder kin zo diep mogelijk in kraag.
- R-hand schuift naar pols en scheidt de arm op, steekt zijn L-hand onder zijn R-arm.
- Terwijl zet hij zijn voet opzij en blijft contact houden met borst en zijkant van de knie.

8. Hadaka-jime

Technische uitvoering



- Uke zit rechtop, tori in kyoshi op de linkerknie achter uke.
- Tori legt L-hand op L-schouder van uke en neemt contact met de borstkas.
- R-hand schuift langs oor onder de kin en neemt vast in L-hand.
- Terwijl schuift hij 1 pasje met beide benen achteruit en blijft contact houden met borstkas

9. Ude-hishigi-juji-gatame

Technische uitvoering



- Uke ligt in aemoke, uke zit er in kyoshi naast.
- Uke valt aan met R-arm, tori neemt deze vast rond pols. Tori zet R-voet onder de R-schouder van uke, Tori neemt met L-hand ook r-pols vast, L-voet gaat over hoofd en onder L-schouder van uke. Knieën sluiten en arm naar achter trekken, eventueel heup van de mat.

Nage-waza

4. Tani-otoshi

Technische uitvoering

- Tori brengt uke R-achterwaarts uit evenwicht, schuift het L-been achter uke en werpt schuin naar achter.

Extra uitvoering

- Uke komt harai goshi in. Tori duwt hem uit evenwicht naar L, legt zijn been erachter en trekt uke naar achter.
- In verplaatsing: Tori gaat achterwaarts

5. O-guruma

Technische uitvoering



- Tori trekt uke voorwaarts uit evenwicht. Hij draait in en zet zijn L-voet buiten en brengt zijn R-been ter hoogte van de gordel

Extra uitvoering

- Blokkeren: Uke zakt door de benen (film blokkeren)
- In verplaatsing: Tori gaat achterwaarts (film achterwaarts)

6. Sukui-nage (bankje)

Technische uitvoering



- Tori laat uke voorbij gaan, steekt zijn L-arm voor de buik en neemt vast in de knieholte. Uke zit op het been van Tori. Dan laat tori de R-hand van de kraag los en neemt vast in de andere knieholte.

- Uke neemt met R-hand de gordel vast. Tori gooit beide benen van uke achter zich.

C. Blauwe Gordel

Ne-waza

10. Sankaku-jime

Technische uitvoering



-Tori ligt in aemoke en uke zit tussen de benen.

- Uke valt aan met L-arm onder het R-been van uke. Tori legt R been over de schouders in de nek.

-Tori haakt met R been in de knieholte. L-been blijft aan L-zijde van uke. R-arm van uke vastnemen en wurgen (arm naar rechts).

11. Hara-gatame

Technische uitvoering



-Uke zit in bank, tori zit ernaast in kyoshi.

-Tori neemt controle met R-hand onder de kin in de L-kraag van uke. Tori haakt met L-voet de arm in en neemt deze vast met L-hand. Tori legt de arm voor zijn buik met de pink naar de buik en trekt deze naar achter. Buik vooruit.

12. Sankaku-gatame

Technische uitvoering



- Tori ligt in aemoke en uke zit tussen de benen. Uke valt aan met L-arm onder het R-been van uke. Tori legt R been over de schouders in de nek. Tori haakt met R been in de knieholte. L-been blijft aan L-zijde van uke. R-arm van uke vastnemen, uke komt recht en tori klemt deze arm (arm naar links).

Nage-waza

7. Hane-maki-komi

Technische uitvoering



-Tori komt hane-goshi in. Uke blokkeert.

-Tori laat R-hand los en gaat hiermee over de R-schouder van uke. Tori maakt een R-koprol en trekt uke mee. Vergeet het R-been niet naar boven te doen zoals bij hane goshi.

8. Sote maki komi

Technische uitvoering



-Tori komt tai-otoshi in. Uke blokkeert.

-Tori laat R-hand los en gaat hiermee over de R-schouder van uke. Tori maakt een R-koprol en trekt uke mee.

Nage-no-kata:

Groeten: Partners staan op 6 m van elkaar. Ze draaien naar de jury en groeten met de handen tot op de knieën. Ze draaien terug naar elkaar, gaan links-rechts zitten, duw L-teen met R-teen weg, groet naar elkaar, rechts-links rechtstaan, links-rechts stap vooruit. (**afgroeten omgekeerd**)

Eerste reeks : Te-waza (zie groen)

Tweede reeks: Koshi-waza

1. Uki-goshi

Uke slaagt rechts, tori komt worp links in; Uke slaagt links, tori komt worp rechts in;



2. Harai-goshi

Bij 2^e stap R-hand/L-hand op schouderblad



3. Tsuru-komi-goshi

3e stap groot, uke eerst voet bijzetten dan pas uit evenwicht



Bruine Gordel

Alles voor gele, oranje, groene en blauwe gordel

Ne-waza

1. Sode-guruma-jime



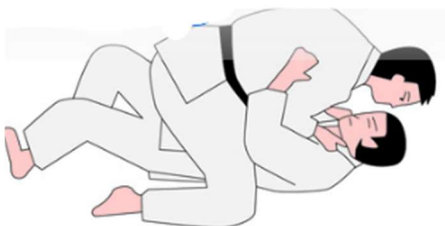
- Uke zit rechtop, tori in kyoshi op de linkerknie achter uke
- Tori legt L-arm op L-schouder van uke en neemt contact met de borstkas.
- R-hand schuift langs buik onder de kin en neemt vast aan de binnenkant van de elleboog en wurgen.

2. Kata-te-jime



- Uke ligt in aemoke, tori in kyoshi ernaast, tori controleert de rechterarm van Uke met zijn/haar rechterarm (inpakken).
- Tori schuift zijn linkerduim zover mogelijk in de linkerkraag van Uke, maakt contact met de linkerknie tegen het hoofd van Uke en drukt met de pinkzijde van de linkerarm en strekt het rechterbeen zijwaarts.

3. Ryo-te-jime



- Uke ligt in aemoke, tori zit in kyoshi ernaast, tori gaat op uke zitten en neemt met de beide handen de kraag vast met duimen naar binnen. Tori trekt Uke op en draait de vingers tegen de luchtpijp naar binnen en wurgt.

4. Tsukkomi-jime



- Uke ligt in aemoke, tori in kyoshi ernaast, tori gaat op uke zitten. L hand trekt kraag open, R hand (vuist met pink naar boven) duwt R kraag links onder de kin. Tori trekt vervolgens met de linkerhand aan de kraag en wurgt.

5. Te-gatame



Uke ligt in aemoke, tori in kyoshi ernaast, tori neemt met zijn rechterhand de rechterarm van uke. Tori steekt zijn linkerarm onder deze arm en neemt de linker kraag vast. Klem vervolgens de arm.

6. Hiza-gatame



-Tori en Uke zitten in kyoshi beiden op linkerknie met rechtse kumi-kata. Tori rolt de rechterarm van Uke onder de linker oksel.

-Tori plaatst de rechervoet in de linkerlies van uke en kantelt zijwaarts-rugwaarts. Tori plaatst linkervoet op rechterheup uke en drukt met linkerknie op rechterelleboog van Uke.

7. Ude-hishigi-ashi-gatame



Tori en Uke zitten in kyoshi beiden op linkerknie met rechtse kumi-kata. Tori trekt uke in 4-puntensteun, tori grijpt met de linkerhand de gordel van uke, haakt met rechterbeen rond de rechterarm van uke, en tori trekt de rechterarm van uke weg met het rechterbeen, plaatst de rechervoet in de linker knieplooi en duwt zich op uke af.

8. Ude-hishigi-waki-gatame



-Tori en Uke zitten in kyoshi beiden op linkerknie met rechtse kumi-kata. Tori grijpt met rechterhand de rechterpols van uke, trekt de greep los, plaatst de linkerarm over de rechter van uke en grijpt ook met de linkerhand aan de rechterpols van uke.

-Tori trekt, uke komt op beide knieën en tori drukt met de linker oksel op de rechterelleboog van uke.

⇒ Uitbreidingsfase: 2 variaties van volgende wurgingen en klemmen

- Wurgingen:

- Juji-jime (name, gyaku en kata)
- Hadaka-jime
- Okuri-eri-jime

- Kata-ha-jime
- Sankaku-jime
- Klemmen:
 - Ude-garami
 - Ude-gatame
 - Juji-gatame
 - Hara-gatame

Nage-waza

1. O-soto-guruma

Technische uitvoering



Tori stapt met linkervoet naast uke en duwt achterwaarts uit evenwicht. Rechterbeen tori maait twee benen onderuit.

2. Ushiro-goshi



Uke komt harai-goshi in. Tori neemt met linkerhand aan de gordel vast, tori brengt zijn heup naar voor, heft uke op en laat uke vallen.

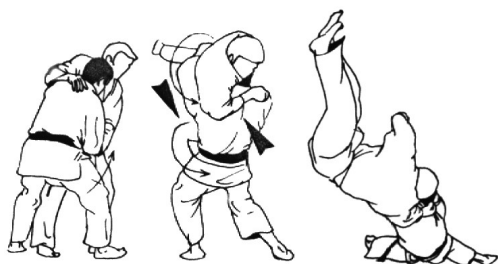
3. Uki-waza



-Tori zwaait L-been (90°) en gaat liggen en trekt uke over tori. Uke maakt een R-koprol.

-Tori brengt zijn heup van de mat

4. Ura-nage



-Tori en uke staan op 2 meter van elkaar. Uke slaat zoals in de kata.

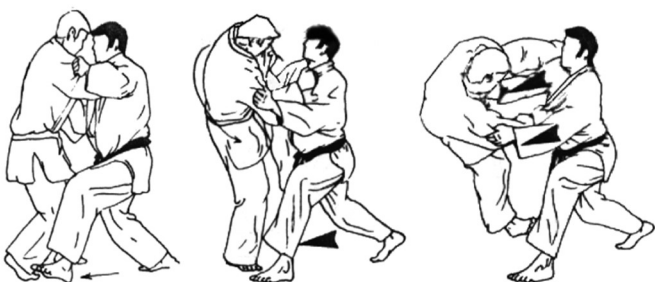
-Tori springt in met R-hand op de buik en L-hand op de rug. Tori heft uke op en gaat liggen. Uke doet een rechtse koprol

5. Yoko-wakare



Uke gaat achterwaarts en blokkeert met R-voet vooruit. Tori zwaait R-been voor uke (yoko-ukemi-migi), uke komt naar voren uit evenwicht en doet zempo-kaiten-migi over tori.

6. Sumi-otoshi



Uke doet o-soto-gari, tori zet zijn R-been achteruit en duwt uke achteruit.

7. Yoko-guruma



-Tori en uke staan op 2 meter van elkaar. Uke slaat zoals in de kata. Uke duwt tori naar beneden. Tori zet R-hand in de buik, L-hand op de rug, L-voet schuift naar achteren, R-been zwaait tori tussen de benen van uke en gaat dwars voor uke liggen op zijn L-zij.

8. Yoko-gake



Tori laat uke voorbij stappen, bij de 3^{de} stap duwt tori met zijn L-hand, de rechterarm van uke naar binnen. Tori blokkeert met L-voet, de R-voet van uke zijwaarts. Tori gaat liggen

9. Sumi-gaeshi



Tori en uke staan 1 meter van elkaar. Allebei zetten ze R-voet vooruit en nemen speciaal vast (R-hand achter elleboog L-hand op schouderblad). Beiden zetten 1 stap, tori trekt uke voorwaarts uit evenwicht. Tori zet R-voet in L-lies en gaat liggen, uke maakt zempo-kaiten-migi en tori brengt zijn heup van de mat.

Nage-no-kata:

Eerste reeks : Te-waza (zie groen)

Tweede reeks : Koshi-waza (zie blauw)

Derde reeks: Ashi-waza

1. Okuri-ashi-barai

Samen naar midden gaan, vervolgens samen zijwaards bewegen



2. Sasae-tsuri-komi-ashi

3e stap naar buiten zetten



3. Uchi-mata

Beiden in het midden gaan staan, R-voet/L-voet (halve voet) vooruit zetten, Tai sabaki draaien

