

Techniekenboekje

Oranje gordel

Minimum leeftijd 8 jaar (kalenderjaar)



Oranje gordel (minimum 4 maanden)

Houdingen op de grond en rechtstaand : (aanvallend en verdedigend) shizentai en jigotai

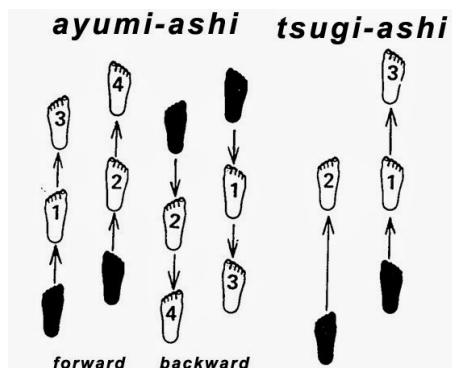
Ushiro ukemi met verplaatsing achterwaarts

Worpen van wit naar geel, links en rechts

Houdgrepen van wit naar geel, links en rechts

Bevrijden uit de houdgrepen van wit naar geel

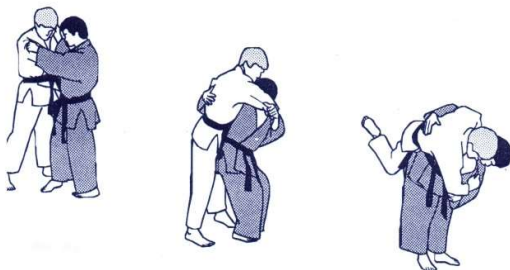
Verplaatsingen in nage waza (rechtstaand) ayumi ashi en tsugi ashi



Verplaatsing in katame waza (in ruglig en in halve kniestand)

Wedstrijdregels = elementaire vormen om te kampen

O goshi – groot rad , voorwaarts uit evenwicht trekken, hand op de rug, tori met 2 voeten tussen de voeten van uke, opheffen en overtrekken



Kesa gatame – flank houden – slangetje maken met linkerarm rechterarm rond het hoofd, duim in de kraag, benen gespreid



Woordenschat : hiza : knie , ayumi ashi (gewoon stappen) , tsugi ashi (een voet volgt de andere) , suri ashi (glijdend stappen) , shizentai = gewone houding – jigotai = verdedigingshouding

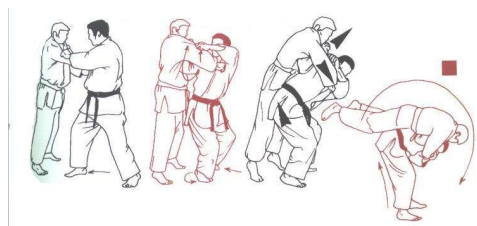
=====

Yoko ukemi in verplaatsing links en rechts

Ceremonie begin en einde wedstrijd (mat groeten, wachten op scheidsrechter, tegenstander groeten, hajime)

Zempo kaiten in verplaatsing links en rechts

Seoi nage – schouderworp



Ippon seoi nage : voorwaarts uit evenwicht trekken, vuist maken, vuist onder de rechterarm van uke steken,

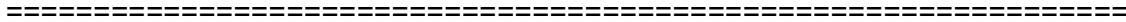


Kuzure kami shiho gatame : rechts aan het hoofd gaan zitten, slangetje maken met de rechterarm, linkerarm onder de linker arm van uke, gordel vastnemen met je linkerhand, linkerarm en linker knie in de nek van uke



Aanval op de grond, uke op handen en knieën, 2 vormen :

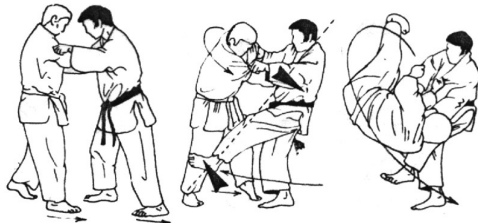
- 1- Bovenop uke zitten – onder oksel met twee handen de kraag van uke nemen – naar links of rechts kantelen – met beide benen uke afscheppen – kraag blijven vasthouden – op buik draaien en houdgreep
- 2- Één arm gordel op de rug vastnemen en controle op rug – andere arm onder links of rechtse arm doorsteken en eigen pols vastnemen - kantelen en volgen tot houdgreep



Mae ukemi (plankval)



Hiza guruma (knie blokkeren) : rechts opzij stappen, linkervoet tegen de rechterknie (onderkant), trekken, uke maakt rechterkoprol



Ushiro kesa gatame : aan de andere kant van uke gaan zitten, aan de linkerkant van uke, slangetje maken met de linkerarm, rechterhand neemt de gordel van uke en de rechterelleboog in het rechteroksel van uke



Aanval op grond, uke in ruglig, tori tussen de benen, 2 vormen

1 - Onder de benen van uke met beide handen de gordel nemen en uke opheffen – linker arm onder de benen door – rechterarm controleren met linker been, benen opzij gooien en gordel met rechter arm blijven vasthouden – linker arm onder het hoofd tot houdgreep

2 - Linker arm onder rechter been van uke – gekruist de linker kraag van uke nemen – controle op borst en buik van uke – onder rechterbeen doorschuiven – rechterhand benen controleren en li hand verpakken tot houdgreep

Schakelen van worp naar worp en van worp naar houdgreep, zie geel maar nu met worpen en houdgrepen van oranje

Schakelen van houdgreep naar houdgreep

Woordenschat : ippon : één punt, één zijde