

# Techniekenboekje

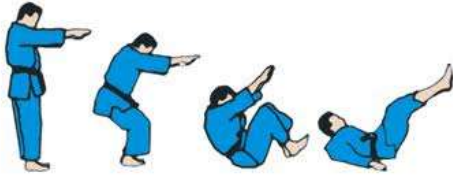
Gele gordel

Minimum leeftijd 6 jaar

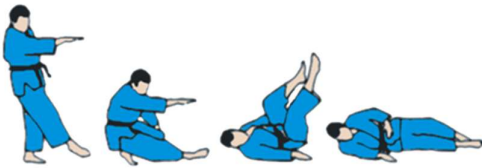


## Gele Gordel ( minimum 3 maanden )

Ushiro ukemi ( achterwaartse val )



Yoko ukemi : ( zijwaartse val , links en rechts )



Geschiedenis en geest van het judo ( land van herkomst is Japan – stichter is Jigoro Kano – geest van het judo : de zachte weg )

Persoonlijke hygiëne, respect en veiligheid voor anderen

Dragen judogi en knopen gordel

Groeten zittend : za-rei ( bij aanvang van de les ) en staand : ritsu rei ( betreden van de mat en naar lespartner - )

Kumi kata : links ( hidari ) en rechts ( migi )

Koshi guruma ( vooruit uit evenwicht trekken, hand rond de nek, vingers gestrekt, rechtervoet lichtjes vooruit )



Kuzure kesa gatame ( slangetje met linkerarm, rechterhand onder de schouder, zijde tegen de partner, benen gespreid )



Woordenschat : Hajime : start - matte : wachten, onderbreken - rei : groet, buiging -  
sore made : einde , kumi kata ( manier van vastnemen ) ushiro ( van achteren ) yoko  
( zijde ) ukemi ( valbreken ) uke ( degene die ondergaat ) tori ( degene die uitvoert )

=====

Kuzushi : mogelijkheden om uit evenwicht te brengen ( naar voor, naar achter, naar  
links en rechts en de schuine richtingen )

Partner beveiligen bij worp ( arm blijven vasthouden )

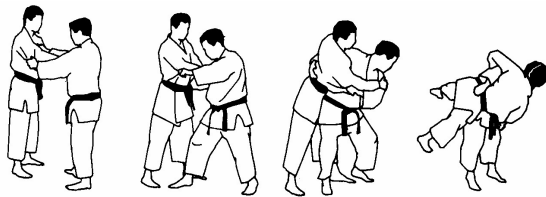
Zempo Kaiten : voorwaartse koprol : links en rechts



O soto gari : rechts achterwaarts uit evenwicht , schouder tegen schouder,  
steunbeen wegvegen



Uki goshi : voorwaarts uit evenwicht , hand op de rug, 1 voet binnen 1 voet buiten,  
draaien ipv opheffen



Kami shiho gatame : aan het hoofd gaan zitten, twee armen onder de armen, gordel  
nemen en bijtrekken



Yoko Shiho Gatame : rechterhand onder het linkerbeen van uke, met linkerhand gordel aangeven aan rechterhand, twee knieën tegen uke, linkerarm onder het hoofd van uke en kraag vastnemen, poep naar beneden



Aanval op de grond – uke op 4 punten – 2 ellebogen grijpen

Woordenschat : o ( groot) soto ( buitenwaarts ) gari ( maai, veeg ) gatame ( houden )

Shiho ( 4 punten , 2 benen en 2 armen )

=====

O uchi gari : links achterwaarts uit evenwicht , stapjes , rechts links rechts , met rechterbeen linkerbeen van uke wegvegen ( ½ pizza doorsnijden ) met rechterarm uke schuin links naar achter duwen, linkerarm in de rechterheup van uke duwen



Schakels van worp naar worp ( bvb o soto gari , uke stapt weg en volgen met koshi guruma ) en van worp naar houdgreep ( aanval met koshi guruma, na worp volgen met houdgreep )

Tate Shiho Gatame :op uke gaan zitten, twee armen van uke tegen de oren duwen , onder de armen met linker hand in eigen kraag en rechter hand in nek van uke, voeten aansluiten



Aanval op de grond , uke op de rug , tori aan de knieën ( knieën tegen de borst van uke duwen, reactie van uke is tegenduwen, druk op de knieën loslaten en benen van uke strekken, over de knieën kruipen en uke in houdgreep nemen

Duur van een houdgreep in de wedstrijd : waza ari 10 seconden, ippon 20 seconden

Verboden handelingen bij houdgreep ( niet in gezicht duwen, niet aan de haren trekken )

Veiligheid voor uke door opgeven ( tweemaal op het lichaam van uke tikken of op de mat kloppen) en voor tori door loslaten ( als uke heeft opgegeven )

Woordenschat : uchi ( binnenwaarts ) ne ( op grond ) tachi ( rechtstaand ) waza

( techniek ) , dojo ( oefenzaal ) tatami ( tapijt, mat ) judogi ( judokleding ) obi ( gordel ) sensei ( lesgever, meester )