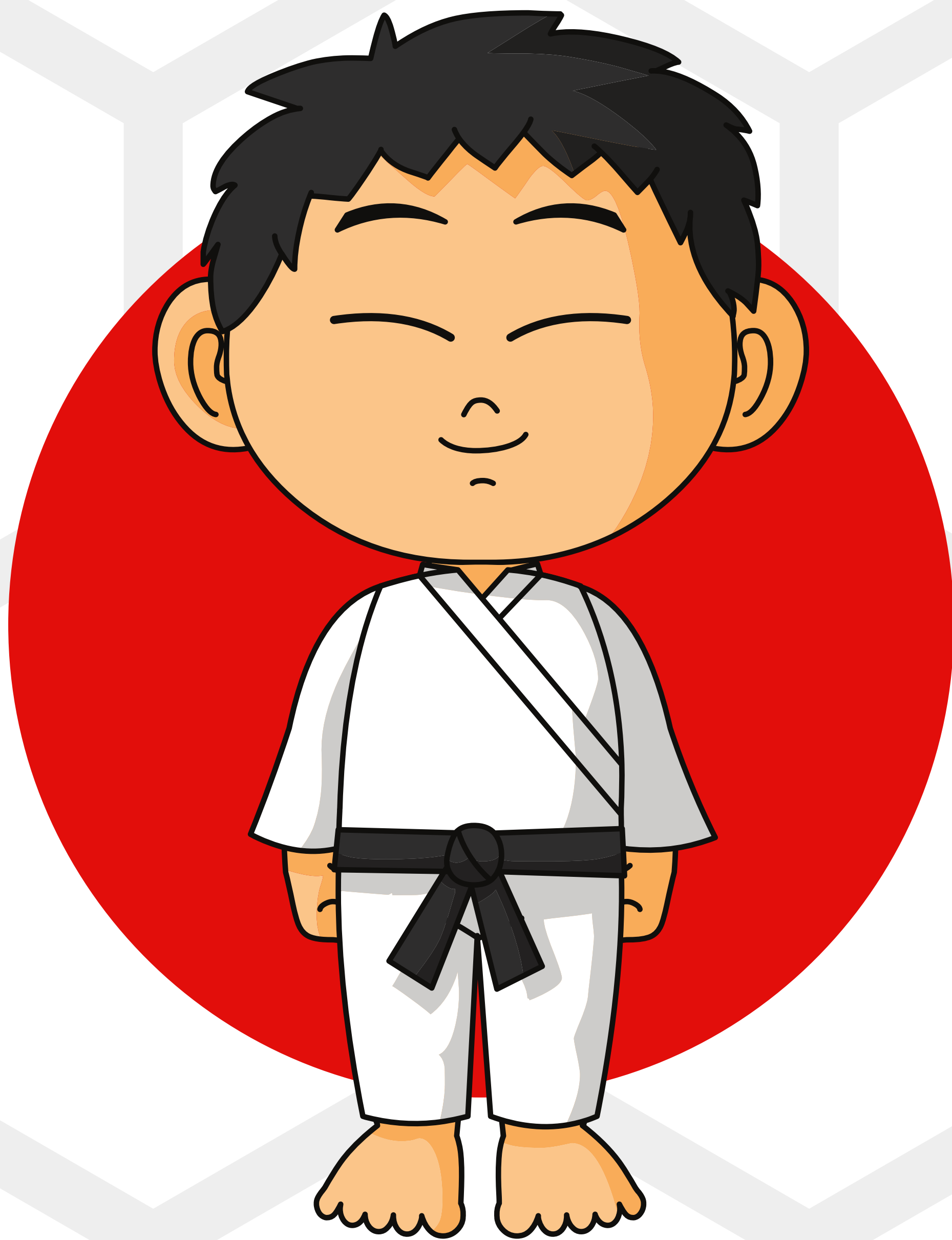


Leerlijn

Jitsu-Kwai Hamme

自
他
性
策



精
力
善
用



EINDTERMEN voor kleuters

ALGEMEEN:

Op een correcte manier op en van de mat gaan

Wachten tot de trainers van de mat zijn en teken geven om de mat te verlaten

Bij start training in de **juiste houding** gaan zitten

Mate en **hadjime** begrijpen en toepassen

Groeten naar partner wanneer er wordt samengewerkt

Kumi-kata: onderaan de mouw en bovenaan de kraag of rug

Verplaatsing: verplaatsen over de mat (steeds met voeten op de grond)

UKEMI EN KATA:

Yoko-ukemi in stappen aanleren, kin op de borst en juist afslaan

Zempo-kaiten met grote bal, rollen over schouder (niet over rug)

NAGE-WAZA (WORPEN):

O-soto-gari (buik tegen buik)

Stand benen en onevenwicht partner, maaien met rechter been

O-goshi (rug tegen buik)

Zakken door de benen en partner opheffen

Kake: vertrouwd raken met het werpen en geworpen worden

KATAME-WAZA (INSLUITINGSTECHNIEKEN):

Yoko-shiho-gatame:

houdgreep aan de zijkant, arm rond hoofd en onder been

Kesa gatame:

juiste zithouding en controle met armen

Kantelbeweging : bulldozer

FOCUS KLEUTERTRAINING:

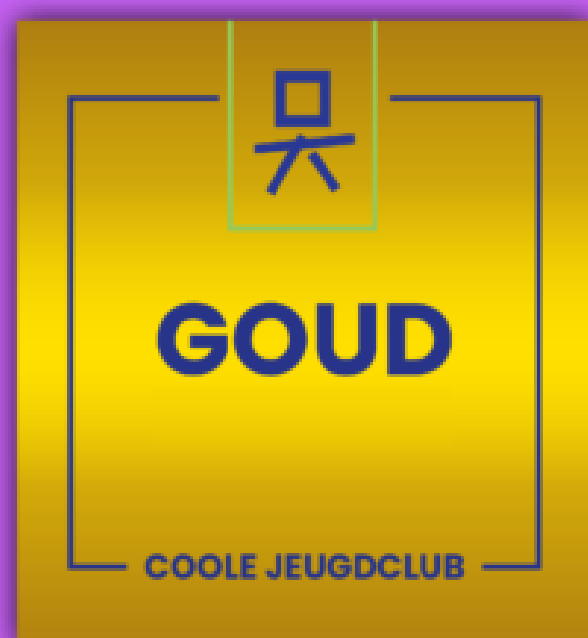
Focus training ligt vooral op voorbereidende **spelletjes** (met muziek, knuffels)

Vorbereiding pannenkoekentornooi:

individuele gevechtjes met trainer als scheidsrechter, scoren met knuffels

Paars blokje door examen 2x per jaar

Rood blokje op einde van 2 jaar kleuterjudo



EINDTERMEN voor GELE GORDEL, 5de kyu.

ALGEMEEN:

Het groeten: zittend en rechtstaand

試合

De kledij: juist dragen van de judogi en goed knopen van de gordel

Kumi-kata: het juist grijpen van de partner, rechts en links

Kuzushi: de acht mogelijkheden om uit evenwicht te brengen

Persoonlijke hygiëne, respect en veiligheid voor anderen

Afspraken: hajime, mate, rei, sore-made

UKEMI EN KATA:

Ushiro-ukemi: achterwaartse val uit stand

試合

Yoko-ukemi: zijwaartse val uit stand, rechts en links

Zempo-kaiten: voorwaartse rol uit stand, rechts en links

NAGE-WAZA (WORPEN):

O-goshi

試合

O-soto-gari

Ippon-seoi-nage

O-uchi-gari

Eenvoudige schakels van worp naar worp

Eenvoudige schakels van worp naar houdgreep

Beveiliging van de partner door op te houden na een worp

KATAME-WAZA (INSLUITINGSTECHNIEKEN):

Kesa-gatame

試合

Kami-shiho-gatame

Yoko-shiho-gatame

Tate-shiho-gatame

Uke op de rug, tori aan de knieën (2)

uke op vier punten (2)

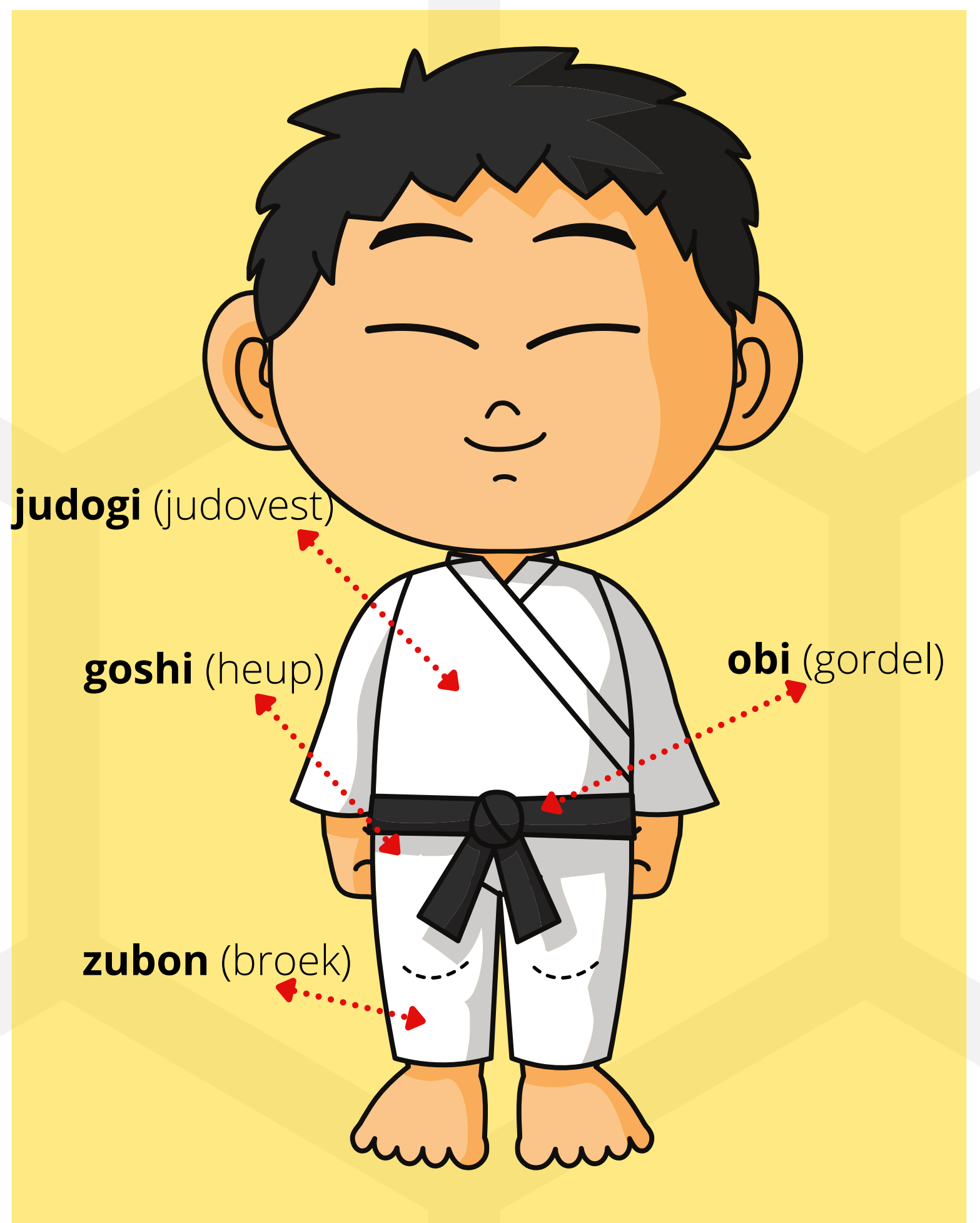
Veiligheid: uke: opgeven, tori: loslaten

Verboden handelingen bij houdgreep



WOORDENSCHAT GELE GORDEL, 5de kyu.

uke	verdediger
tori	aanvaller
judo	zachte weg
Jigoro Kano	stichter judo
kyu	rang, klas
dojo	judozaal
tatami	judomat
judogi	judopak (vest)
zubon	judobroek
obi	gordel
kuzushi	evenwicht verbreken
tsukuri	voorbereiding, de juiste houding aannemen
kake	uitvoeren, werpen
ukemi	valbreken
ushiro	achterwaarts
yoko	zijde, zijdelings
migi	rechts
hidari	links
zempo-kaiten	voorwaartse rol
hajime	begin, start
mate	stop, wacht, zwijg
sore-made	einde training
o	groot
goshi/koshi	heup
soto	buitenwaarts
gari	maaien
ippon	één punt, één zijde
seoi	op de rug nemen
nage	worp, werpen
uchi	binnenwaarts
tate	in de lengte, verticaal
kesa	flankhouden
kami	bovenop
shiho	vier punten
gatame	houden, controle



EINDTERMEN voor ORANJE GORDEL, 4de kyu.

ALGEMEEN:

Verplaatsingen: in **nage-waza:** ayumi-ashi en tsugi-ashi
in **katame-waza:** in ruglig en in halve kniestand

試合

Ceremonie in begin en op het einde van een wedstrijd.

Geschiedenis en geest van het judo

Houdingen recht en op de grond, aanvalshouding en verdedigingshouding

UKEMI EN KATA:

Ushiro-ukemi in verplaatsing achterwaarts

Yoko-ukemi in verplaatsing zijwaarts, rechts en links

Zempo-kaiten in verplaatsing voorwaarts, rechts en links

Mae-ukemi uit stand

Openen en sluiten nage-no-kata: ceremonie

NAGE-WAZA (WORPEN):

Hiza-guruma

Seoi-nage

Harai-goshi

Uki-goshi

Worpen van wit

Schakelen van worp naar worp

Schakelen van worp naar houdgreep

試合

KATAME-WAZA (INSLUITINGSTECHNIEKEN):

Kuzure-kesa-gatame

Kuzure-kami-shiho-gatame

Ushiro-kesa-gatame

uke op vier punten (2)

uke op de rug, tori tussen de benen (2)

Houdgrepen van wit

Bevrijden uit de houdgrepen van wit

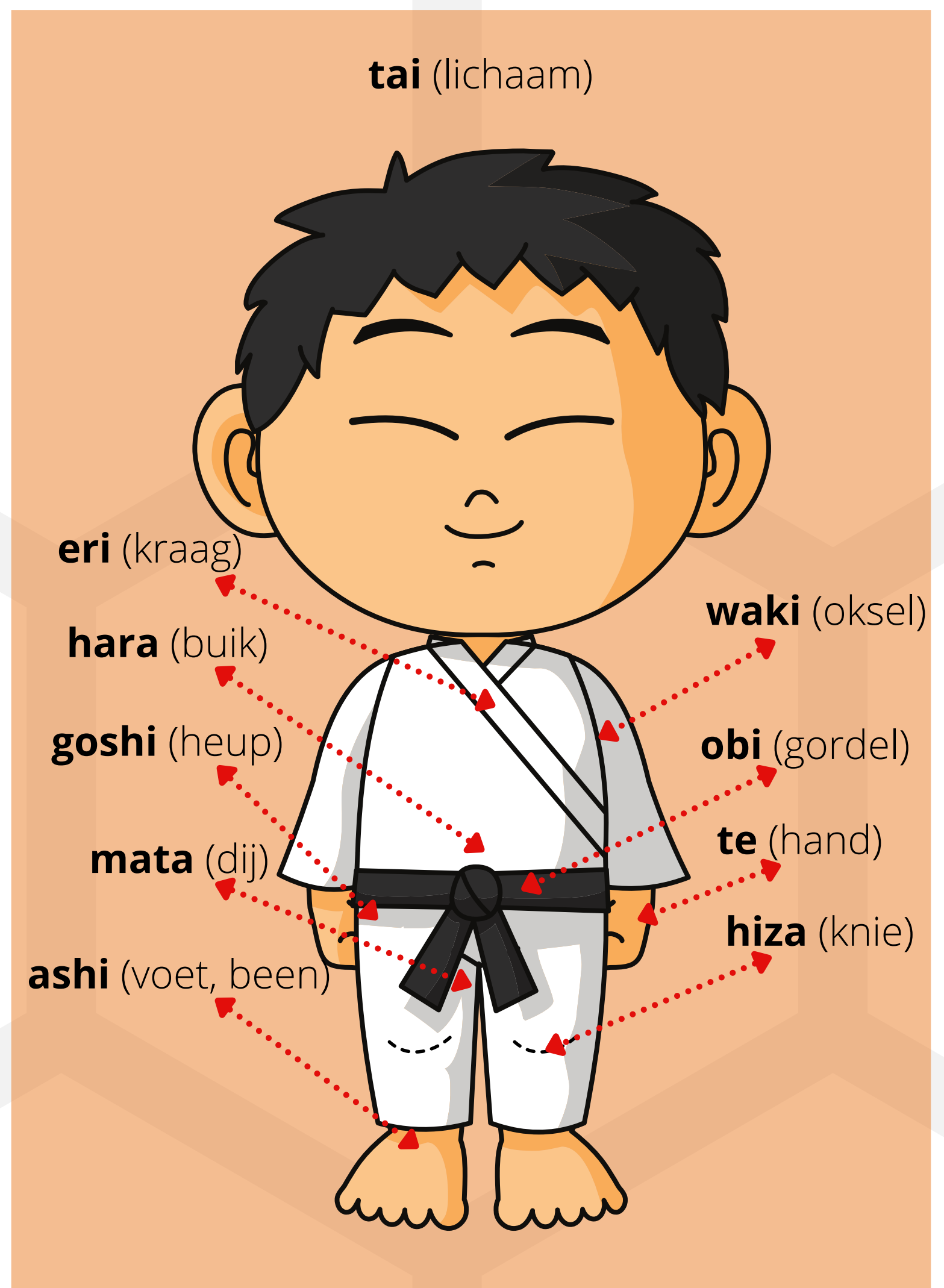
Schakelen van houdgreep naar houdgreep

試合



WOORDENSCHAT ORANJE GORDEL, 4de kyu.

eri	kraag
rei	groet
ritsu-rei	staande groet
za-rei	zittende groet
sensei	leraar, meester
tachi	staande
waza	techniek
sabaki	draaien, afwenden
osae-komi	houdgreep
ayumi-ashi	gaan, lopen
tsugi-ashi	bijtrekpas
kyoshi	halve kniestand
aomuke	houding uke op de rug
mae(-ukemi)	voorwaarts (vallen)
uki	vlotte, drijven, vliegen
harai	vegen
hiza	knie
guruma	rad, wiel
shizen-tai	normale houding
kuzure	variatie
hara	buik
waki	oksel
te	hand
tai	lichaam
mata	binnenkant dij
ashi	voet, been
jitsu	techniek, kunst
kwai	club, gemeenschap
kata	schouder, één kant
za-zen	zitten in concentratie



EINDTERMEN voor GROENE GORDEL, 3de kyu.

ALGEMEEN:

Wedstrijdregels: de voordelen en straffen

De gebaren van de scheidsrechter

Trainingsvormen: tandoku-renshu, uchi-komi, randori

試合

UKEMI EN KATA:

Nage-no-kata: ceremonie en **koshi-waza:**

uki-goshi, harai-goshi en tsurikomi-goshi

Ushiro-ukemi over hindernis

Yoko-ukemi over hindernis

Zempo-kaiten over hindernis.

NAGE-WAZA (WORPEN):

Koshi-guruma

Sasae-tsurikomi-ashi

Ko-soto-gari

Tsurikomi-goshi

Worpen van de vorige graden uitvoeren in verplaatsing

Schakels van worp naar worp

Schakels van worp naar houdgreep

試合

KATAME-WAZA (INSLUITINGSTECHNIEKEN):

Kata-gatame

Makura-kesa-gatame

uke op de buik (2)

Tori op de rug, uke tussen de benen (2)

De vorige houdgrepen uitvoeren

Bevrijden uit de houdgrepen van vorige graden

試合

EXTRA VANAF U18

Nami-juji-jime

Gyaku-juji-jime

Kata-juji-jime

Ude-garami

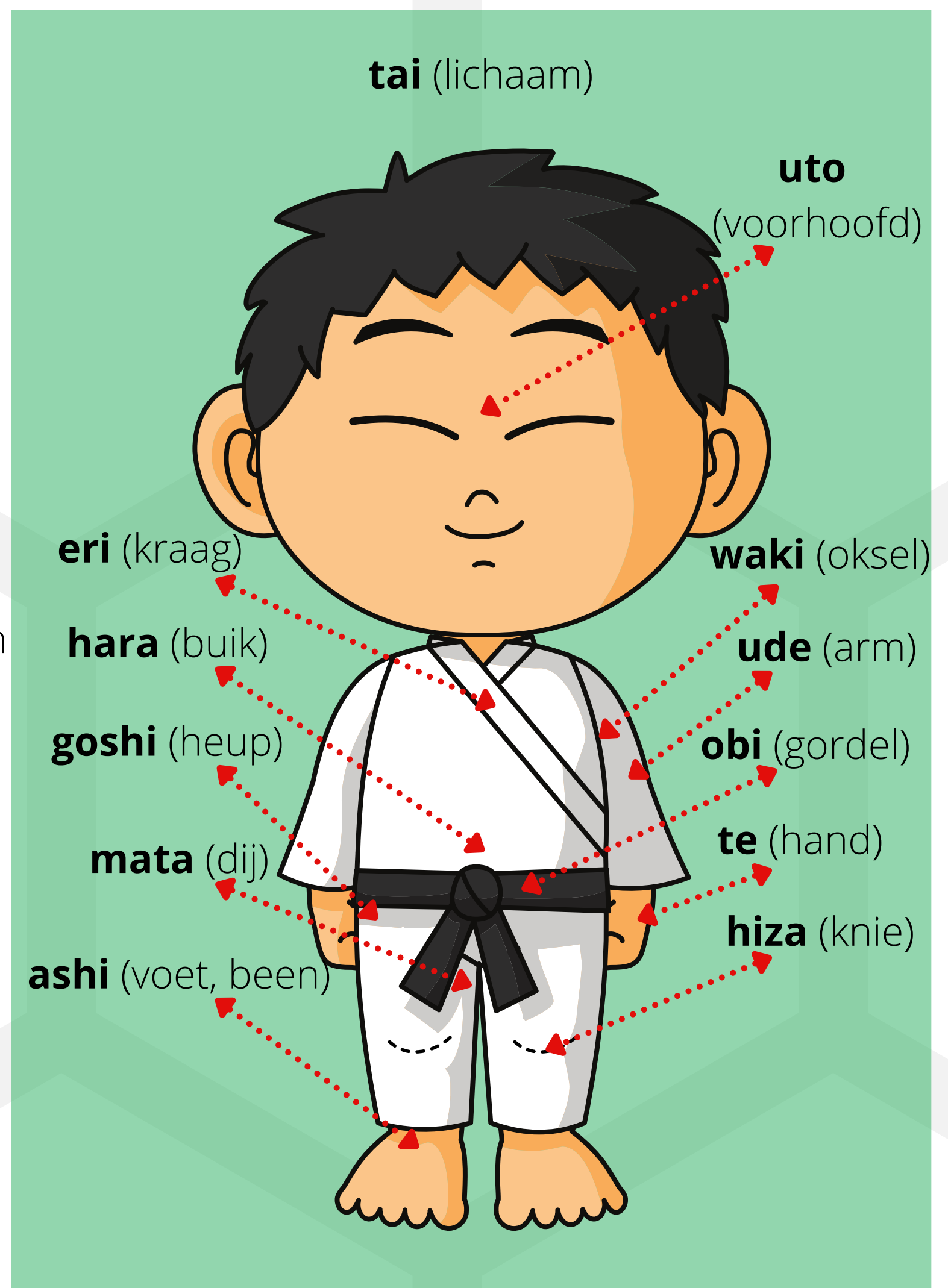
Ude-hishigi-juji-gatame

試合



WOORDENSCHAT GROENE GORDEL, 3de kyu.

tandoku-renshu	alleen oefenen
uchi komi	herhaald inkomen
randori	oefen gevecht
yaku-soku-geiko	studiooefening in beweging
seiryoku zenyo	minimale inspanning, maximale efficiëntie
jita kyoei	onderlinge weldaad, goed doen voor iedereen
shido	opmerking en strafpunt
sono-mama	niet bewegen
maitta	'ik geef op'
otoshi	omgooien, neervallen
sasae	blokkeren, steun
ko	klein
tsuri	trekken en tillen
komi	in elkaar, tegenaan
makura	hoofdkussen
nami	normaal, gewoon
gyaku	omgekeerd
juji	gekruist
jime/shime	wurgen, verwurgen
garami	gebogen, gedraaid
hishigi	gestrekt
ude	arm
uto	voorhoofd, tussen ogen
kansetsu	gewrichtsklem
ate	slag
sutemi	opofferen



EINDTERMEN voor BLAUWE GORDEL, 2de kyu.

ALGEMEEN:

Tai-sabaki: in nage-waza, 180° en 90°.

Verschillende trainingsvormen: sotai-rensyu, yakusoku-geiko, kakari-geiko, shiai

UKEMI EN KATA:

Nage-no-kata: koshi-waza en ashi-waza

uki-goshi, harai-goshi en tsurikomi-goshi

okuri-ashi-harai, sasae-tsurikomi-ashi en uchi-mata

NAGE-WAZA (WORPEN):

Tai-otoshi

Okuri-ashi-harai

Uchi-mata

Ko-uchi-gari

Schakelen van worpen

Het **overnemen** van de worpen van vorige graden

De worpen van vorige graden uitvoeren in verplaatsing

試合

KATAME-WAZA (INSLUITINGSTECHNIEKEN):

Uitvoeren van alle houdgrepen

Bevrijding uit alle houdgrepen

Schakelen van houdgrepen

Uke op de buik (3)

Uke op de rug, tori tussen de benen (3)

Uke op vier punten (3)

試合

EXTRA VANAF U18

Nami-juji-jime, gyaku-juji-jime en kata-juji-jime

Hadaka-jime, Okuri-eri-jime en Kata-ha-jime

Ude-garami

Ude-hishigi-juji-gatame

Ude-hishigi-ude-gatame

Ude-hishigi-hiza-gatame

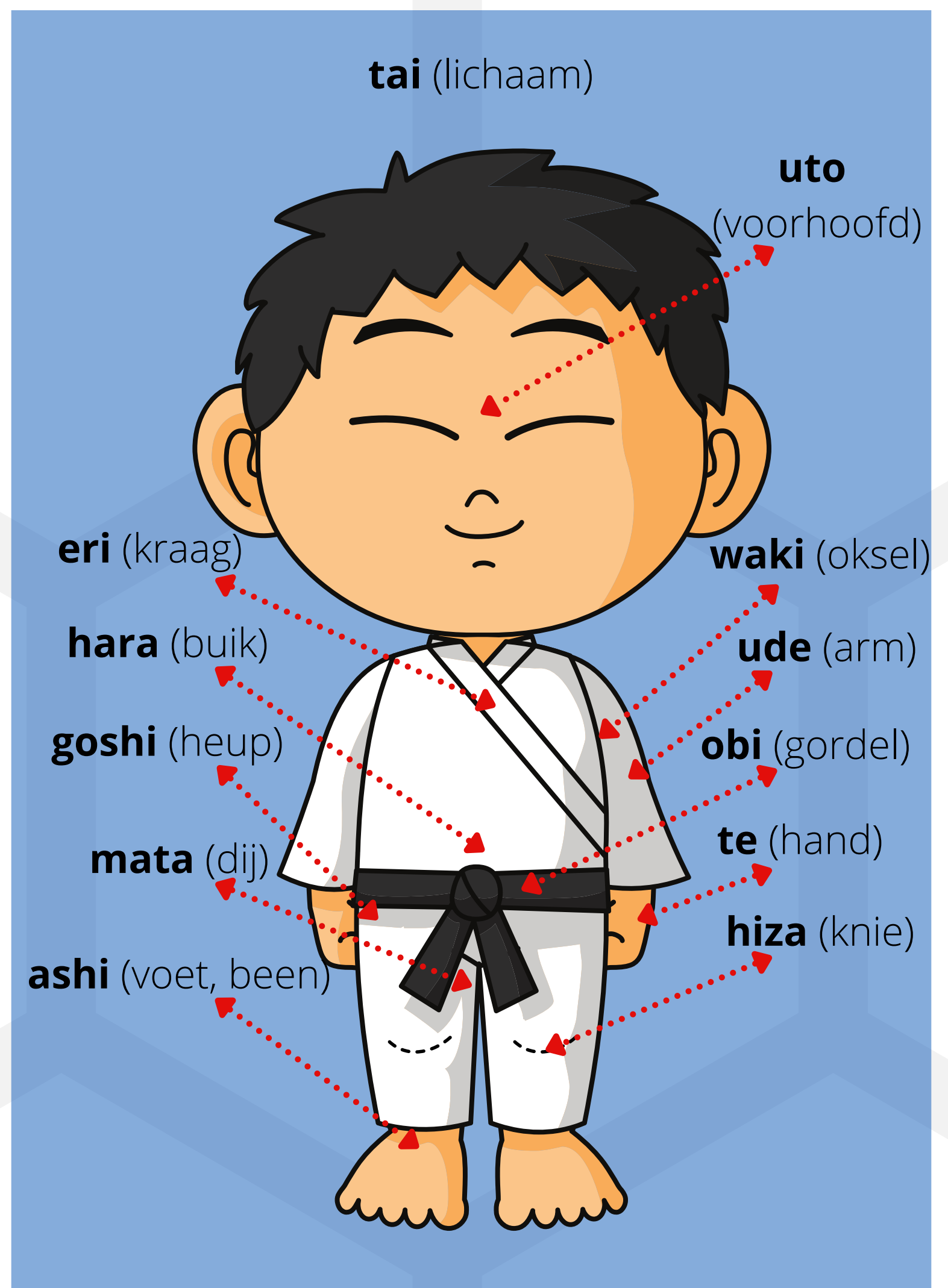
Ude-hishigi-waki-gatame

試合



WOORDENSCHAT BLAUWE GORDEL, 2de kyu.

sotai-rensu	oefenen met partner
shiai	wedstrijd
kakari-geiko	tori valt aan, uke verdedigt
renraku	combinatie, schakelen
kaeshi	tegenaanval
sen	aanval, leiden
sen-no-sen	aanval voor aanval tegenstander
go-no-sen	overname
toketa	verbroken
hikiwake	onbeslist
okuri	beide, twee, paar
ha	vleugel
maki	rollen, inrollen, draaien
hadaka	naakt



EINDTERMEN voor BRUINE GORDEL, 1e kyu.

ALGEMEEN:

Kennis van het wedstrijdreglement

試合

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

UKEMI EN KATA:

Nage-no-kata:

試合

te-waza: uki-otoshi, Ippon-seoi-nage en kata guruma

koshi-waza: uki-goshi, harai-goshi en tsurikomi-goshi

ashi-waza: okuri-ashi-harai, sasae-tsurikomi-ashi en uchi-mata

NAGE-WAZA (WORPEN):

De-ashi-harai

Hane-goshi

Kata-guruma

Uki-otoshi

Overnemen van de worpen van vorige graden

Worpen van vorige graden uitvoeren in verplaatsing

Schakelen van worpen

試合

KATAME-WAZA (INSLUITINGSTECHNIEKEN):

Uke op de rug, tori tussen de benen (4)

Uke op vier punten (4)

Tori op de rug, uke tussen de benen (4)

Tori op vier punten (4)

Uke op de buik (4)

Schakelen, bevrijden en uitvoeringspatronen van de houdgrepen

試合

EXTRA VANAF U18

Sankaku-jime

Kata-te-jime

Ryo-te-jime

Ude-hishigi-sankaku-gatame

Ude-hishigi-hara-gatame

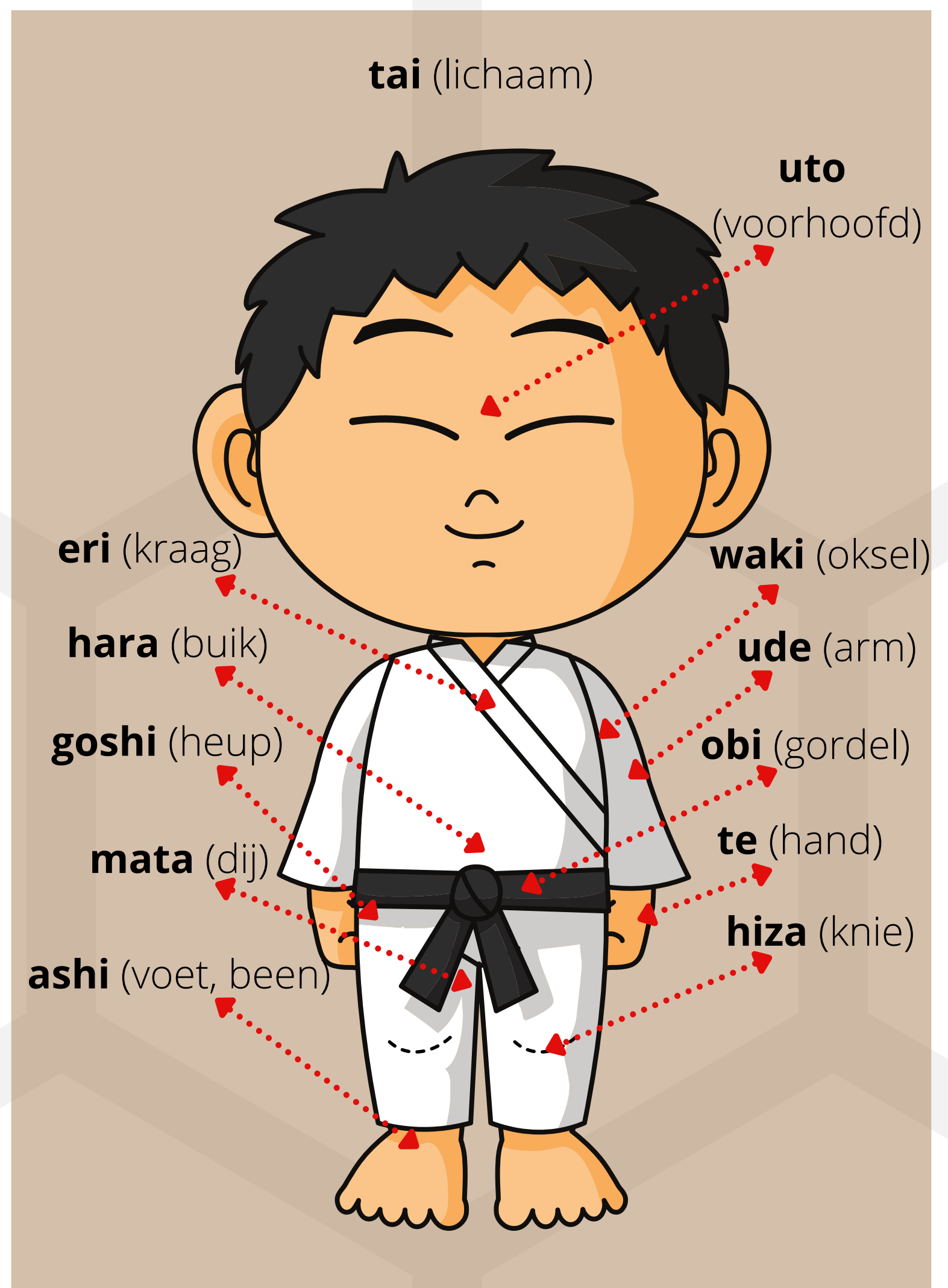
Ude-hishigi-ashi-gatame

試合



WOORDENSCHAT BRUINE GORDEL, 1e kyu.

de	vooruitbrengen
hane	vleugel
sankaku	driehoek
ryo	twee, beide



EINDTERMEN voor ZWARTE GORDEL, 1e dan.

UKEMI EN KATA:

Nage-no-kata:

te-waza: uki-otoshi, Ippon-seoi-nage en kata guruma

koshi-waza: uki-goshi, harai-goshi en tsurikomi-goshi

ashi-waza: okuri-ashi-harai, sasae-tsurikomi-ashi en uchi-mata

Zonder punten: 1e reeks **ju-no kata**

Ushiro-ukemi

Yoko-ukemi

Zempo-kaiten

Mae-ukemi

NAGE-WAZA (WORPEN):

Uitvoering in drie verschillende verplaatsingspatronen

de-ashi-harai

o-uchi-gari

tsurikomi-goshi

hiza-guruma

seoi-nage

okuri-ashi-harai

sasae-tsurikomi-ashi

ippon-seoi-nage

tai-otoshi

uki-goshi

ko-soto-gari

harai-goshi

o-soto-gari

ko-uchi-gari

uchi-mata

o-goshi

koshi-guruma

Yaku-soku-geiko: met schakels, overnames en ontwijken.

KATAME-WAZA (INSLUITINGSTECHNIEKEN):

Osaekomi-waza: de basisvorm en twee uitvoeringspatronen

kesa-gatame

ushiro-kesa-gatame

kuzure-kami-shiho-gatame

kuzure-kesa-gatame

kata-gatame

yoko-shiho-gatame

makura-kesa-gatame

kami-shiho-gatame

tate-shiho-gatame

Shime-waza: de basisvorm en twee uitvoeringspatronen

nami-juji-jime

okuri-eri-jime

gyaku-juji-jime

kata-ha-jime

kata-juji-jime

hadaka-jime

Kansetsu-waza: de basisvorm en twee uitvoeringspatronen

ude-garami

ude-hishigi-ude-gatame

ude-hishigi-juji-gatame

ude-hishigi-hiza-gatame

Yaku-soku-geiko: met schakels, overnames en ontwijken.



tai (lichaam)

