

柔
道

**EXAMENPROGRAMMA JUDOCLUB
KODOKAN TIENEN**



VOORWOORD

In dit lesprogramma staat al hetgeen wat gekend moet zijn om een hogere graad te verkrijgen. Het programma is gebaseerd op dit van de Vlaamse Judofederatie, mits toevoeging van enkele worpen die volgens de trainers van onze club eerder aan de judoka's kunnen aangeleerd worden. Uit ondervinding en ervaring van de grondlegger van onze judoclub Edouard Van Stiphout hebben we deze beslissing gekomen. Het programma is een leidraad voor de judoka en helpt bij inoefenen van de worpen.

Vanaf het seizoen 2013-2014 werken we ook met tussengraden. Het principe hiervan is het volgende: een judoka dient eerst een tussengraad te behalen vooraleer hij naar een volledige gordel mag gaan. Bij het examen voor de tussengraad zijn de examinatoren iets minder streng en kunnen ze nog tips en bijsturingen geven zodat de leerling hier ook iets van leert. De doelstelling is dat minstens de helft van elk onderdeel van het programma gekend is en goed uitgevoerd wordt. Vanaf de leeftijd van 12 jaar kan de trainer wel toestaan meteen naar een volle graad te promoveren, evenals in de tweede groep waar er bijna altijd met volledige graadverhoging gewerkt wordt.

In dit voorwoord wil ook de voormalige technische directeur van de VJF en sensei van Leuven, Eric Veulemans, bedanken voor de hulp met alle vragen. Met de overstap naar de VJF waren er een aantal verschillen in naamgeving die nu volledig duidelijk gemaakt zijn. We hebben ons hierdoor op een zeer korte tijd volledig kunnen inwerken in het vernieuwde systeem.

Christophe.

IENEN



INHOUD

JUDO KODOKAN

<i>Van wit naar geel</i>	6-7
<i>Van geel naar oranje</i>	8-9
<i>Van oranje naar groen</i>	10-11
<i>Van groen naar blauw</i>	12-13
<i>Van blauw naar bruin</i>	14-15
<i>Voor de bruine gordel</i>	16



IENEN



Van Wit naar GEEL

(van 6de naar 5de kyu)

Worpen (Nage-waza):

Osofo-gari (A.W.):

grote buitenwaartse maaiworp

Ouchi-gari (A.W.):

grote binnenwaartse maaiworp

Koshi-guruma (K.W.):

heuprad

Uki-goshi (K.W.):

vloftende of drijvende heupworp

Basishoudgrepen (Osaekomi-waza):

Kesa-gatame:

fundamenteel flank tegen flank houden

Yoko-shiho-gatame:

langs de zijde 4 punten houden

Kami-shiho-gatame:

4 punten controleren van boven uit

Tate-shiho-gatame:

in 4 punten controleren bovenop partner

Combinaties:

Schakels van worp naar houdgreep

Schakels van worp naar worp:

Osofo-gari

–

Ippon-seoi-nage

Osofo-gari

–

O-goshi

Osofo-gari

–

Koshi-guruma

Osofo-gari

–

Ouchi-gari

Ukemi en kata:

• **Ushiro-ukemi:**

Achterwaartse val uit stand

• **Yoko-ukemi:**

Zijwaartse val uit stand, rechts en links

• **Zempo-kaiten:**

Voorwaartse rol uit stand, rechts en links

IENEN

Van Wit naar GEEL

(van 6de naar 5de kyu)



Kennis en vaardigheden:

- **Geschiedenis en geest van het judo:**
Persoonlijke hygiëne, respect en veiligheid voor anderen.
- **De kledij**
Juist dragen van de judogi en correct knopen van de gordel.
- **Het groeten:**
Za-rei (zittend) en ritsu-rei (rechtstaand).
- **Kumi-kata:**
Het juist grijpen van de partner, rechts en links.
- **Kuzushi:**
Mogelijkheden om uit evenwicht te brengen (8 richtingen).
- **Afspraken:**
Hajime, mate, rei, sore-made.
- **Wedstrijdduur houdgrepen:**
Yuko: 10 tot en met 14 seconden, Waza-ari : 15-19 s, Ippon: 20s.
- **Verboden handelingen bij houdgreep:**
Niet in gezicht duwen, enkel klemmen op elleboog zijn toegestaan van U18.
- **Nage-waza, afspraken:**
Beveiliging van de partner door op te houden na een worp.
- **Ne-waza, afspraken:**
Veiligheid voor uke door opgeven en voor tori door loslaten.
- **Aanval op grond:**
*Uke op de rug, tori aan de knieën.
Uke op 4 punten, tori naast met greep aan de ellebogen.*

Betekenis afkortingen Nage-waza:

- T.W.: Te-waza (handworpen)
- K.W.: Koshi-waza (heupworpen)
- A.W.: Ashi-waza (beenworpen)
- M.W.: Masutemi-waza (rugwaartse offerworpen)
- Y.W.: Yokosutemi-waza (zijwaartse offerworpen)



Van GEEL naar ORANJE

(van 5de naar 4de kyu)

KODOKAN

Nage-waza:

Worpen van wit links uitvoeren en in verplaatsing

Ippon-seoi-nage (T.W.):

in één punt over de rug werpen

O-goshi (K.W.):

grote heupworp

Osoto-otoshi (A.W.):

grote buitenwaartse omkanteling

Kosoto-gake (A.W.):

kleine buitenwaartse haakworp

Seoi-nage (T.W.):

schouderworp

Morote-seoi-nage (T.W.):

schouderworp met beide handen

Eri-seoi-nage (T.W.):

schouderworp met greep aan beide kragen

Kata-eri-seoi (T.W.):

schouderworp met greep aan dezelfde kant

Tai-otoshi (T.W.):

werpen door middel van het lichaam

Hiza-guruma (A.W.):

knierad

Osaekomi-waza:

Houdgrepen wit + 1 toepassing of variant (*deze houdgrepen ook links kunnen uitvoeren*)

Kuzure-kesa-gatame:

fundamenteel flank tegen flank houden

Makura-kesa-gatame:

kussenhoudgreep

Ushiro-kesa-gatame:

omgekeerd houden

Kata-gatame:

controle van de schouder

Combinaties:

Schakelen van houdgreep naar houdgreep

Schakelen van worp naar houdgreep

Schakelen van worp naar worp:

Ouchi-gari

– **Morote-seoi-nage / Kosoto-gake / O-goshi**

Deashi-harai

– **Tai-otoshi / Osoto-gari**

Ouchi-gari

– **Uki-goshi**

IENEN

Van GEEL naar ORANJE

(van 5de naar 4de kyu)



Ukemi en kata:

- **Ushiro-ukemi :** *Achterwaartse val in verplaatsing achterwaarts*
- **Yoko-ukemi:** *Zijwaartse val in verplaatsing zijwaarts, rechts en links*
- **Zempo-kaiten:** *Voorwaartse rol in verplaatsing voorwaarts, rechts en links*
- **Mae-ukemi:** *Plankval uit stand*

Kennis en vaardigheden:

- **Houdingen rechtstaand en op grond (aanvallend en verdedigend):**
Rechtstaand: Shizentai (shizen-hon-tai, migi- en hidari-shizentai) en jigotai.
Grond: Kyoshi en aomuke.
- **Verplaatsingen:**
In nage-waza: Ayumi-ashi (gewoon bewegen) en tsugi-ashi (de ene voet verdriift de andere).
In katame-waza: In ruglig en in halve kniestand.
- **Notie van de wedstrijdregels en de wedstrijdceremonie:**
Begin en einde van een kamp.
- **Bevrijding uit houdgrepen wit**
- **Aanval op grond:**
Uke op 4 punten, 2 vormen met tori voor uke.
Uke op de rug, 2 vormen met tori tussen de benen.

IENEN



Van ORANJE naar GROEN

(van 4de naar 3de kyu)

KODOKAN

Nage-waza:

Worpen van vorige graden links uitvoeren en in verplaatsing

Tsurikomi-goshi (K.W.):	<i>opheffen met/tegen de heup</i>
Harai-goshi (K.W.):	<i>vegen door middel van de heup</i>
Kouchi-gari (A.W.):	<i>kleine binnenwaartse maaiworp</i>
Kosoto-gari (A.W.):	<i>kleine buitenwaartse maaiworp</i>
Osoto-guruma (A.W.):	<i>groot buitenwaarts rad</i>
Sasae-tsurikomi-ashi (A.W.):	<i>blokkeren van de voet (trekken en oplichten)</i>

Osaekomi-waza:

Alle houdgrepen van voorgaande graden + 1 toepassing en 1 variant (deze houdgrepen ook links kunnen uitvoeren)

Kuzure-kami-shio-gatame: *gevarieerd boven in vierpuntensteun houden*

Shime-waza (verwurgingstechnieken, enkel voor groep 2):

De judoka's die van groep 1 naar groep 2 overkomen krijgen deze wurgingen aangeleerd.

Nami-juji-jime:	<i>wurging langs voor, armen gekruist, vingers naar beneden</i>
Gyaku-juji-jime:	<i>wurging langs voor, armen gekruist, vingers naar boven</i>
Kata-juji-jime:	<i>wurging langs voor, armen gekruist, handen tegengesteld</i>

Kansetsu-waza (armklemtechnieken 14+):

Ude-garami:	<i>de arm oprollen</i>
Ude-hishigi-juji-gatame:	<i>de arm overstrekken in kruisvorm</i>

IENEN

Van ORANJE naar GROEN

(van 4de naar 3de kyu)



Combinaties:

Schakels van houdgreep naar houdgreep

Schakels van worp naar houdgreep

Schakels van worp naar worp:

<i>Tsurikomi-goshi</i>	-	<i>Ouchi-gari</i>
<i>Ouchi-gari</i>	-	<i>Kouchi-gari / Harai-goshi</i>
<i>Kouchi-gari</i>	-	<i>Ouchi-gari</i>
<i>Okuri-ashi-harai</i>	-	<i>Tai-otoshi / Osoto-gari / Osoto-guruma / Osoto-otoshi</i>

Ukemi en kata:

- Openings- en sluitingsceremonie van de nage-no-kata
- Ushiro-ukemi : *Achterwaartse val over hindernis*
- Yoko-ukemi: *Zijwaartse val over hindernis zijwaarts, rechts en links*
- Zempo-kaiten: *Voorwaartse rol over hindernis, rechts en links*

Kennis en vaardigheden:

- **Wedstrijdregels:**
De voordelen en straffen.
- **De gebaren van de scheidsrechter.**
- **Trainingsvormen:**
 - *Tandoku-renshu:* *oefenen zonder partner*
 - *Uchi-komi:* *herhaald inzetten van worpen zonder te gooien*
 - *Randori:* *vrij oefenen*
- **Bevrijdingen uit alle houdgrepen.**
- **Verdediging op grond:**
 - Tori op de rug, uke staat recht (2 vormen).*
 - Tori op de rug, uke tussen de benen (2 vormen).*

IENEN



Van GROEN naar BLAUW

(van 3de naar 2de kyu)

KODOKAN

Nage-waza:

Worpen van vorige graden links uitvoeren en in verplaatsing

Deashi-harai (A.W.):	<i>de vooruitstaande voet vagen</i>
Okuri-ashi-harai (A.W.):	<i>vagen van de beide voeten (de ene voet naar de andere)</i>
Uki-otoshi (T.W.):	<i>drijvend omkantelen</i>
Kata-guruma (T.W.):	<i>schouderrad</i>
Uchi-mata (A.W.):	<i>binnenwaartse dijworp</i>
Ashi-guruma (A.W.):	<i>beenrad</i>
Hane-goshi (K.W.):	<i>springende of binnenwaartse heupworp</i>
Tomoe-nage (M.W.):	<i>cirkelworp</i>

Osaekomi-waza:

Alle houdgrepen van voorgaande graden + 1 toepassing en 2 varianten (deze houdgrepen ook links kunnen uitvoeren)

Shime-waza (verwurgingstechnieken):

Verwurgingen voorgaande graden + 1 toepassing en 1 variant

Hadaka-jime:	<i>wurging langs achter met de voorarm + 1 toepassing en 1 variant</i>
Okuri-eri-jime:	<i>wurging langs achter met beide revers + 1 toepassing en 1 variant</i>
Kata-ha-jime:	<i>vleugellam</i>

Kansetsu-waza (armklemtechnieken):

Klemmen voorgaande graden + 1 toepassing en 1 variant

Ude-hishigi-ude-gatame:	<i>de arm ontwrichten, arm houden + 1 toepassing en 1 variant</i>
Ude-hishigi-hiza-gatame:	<i>de arm ontwrichten, knie houden + 1 toepassing en 1 variant</i>
Ude-hishigi-waki-gatame:	<i>de arm ontwrichten met het oksel + 1 toepassing en 1 variant</i>

Van GROEN naar BLAUW

(van 3de naar 2de kyu)



Renkaku-waza (overnametechnieken):

Osoto-gari:	<i>Osoto-gari (Gaeshi = tegenworp in één tijd)</i>
Hiza-guruma:	<i>Hiza-guruma (Gaeshi)</i>
Ouchi-gari:	<i>Okuri-ashi-harai (andere naam: Tsubame-gaeshi)</i>
Deashi-harai:	<i>Deashi-harai (Gaeshi)</i>
Kosoto-gake :	<i>Tai-otoshi</i>
Kouchi-gari*** :	<i>Sasae-tsurikomi-ashi (***hidari = links)</i>

Combinaties:

Oseakomi-waza – Shime-waza :	<i>schakelen van houdgreep naar wurging</i>
Oseakomi-waza – Kansetsu-waza:	<i>schakelen van houdgreep naar armklem</i>
Oseakomi-waza – Oseakomi-waza:	<i>schakelen van houdgreep naar houdgreep</i>

Ukemi en kata:

- Het verbeteren van de verschillende valtechnieken
- Nage no Kata (/Juno Kata (extra)): *groep 1*

Kennis en vaardigheden:

- Verschillende trainingsvormen:
 - *Sotai-renshu:* *Oefenen met partner*
 - *Yakusoku-geiko:* *Tori werpt Uke zonder dat Uke tegenstand biedt*
 - *Kakari-geiko:* *Tori valt aan, Uke verdedigt*
 - *Shiai:* *Wedstrijd voor het behalen van punten*
- **Tai-sabaki:**
in nage-waza: 180° en 90°.
- **Aanval op de grond:**
 - Uke op de rug, tori staat recht (3 vormen).*
 - Uke op de rug, tori tussen de benen (3 vormen).*
 - Uke op 4 punten (3 vormen).*



Van BLAUW naar BRUIN

(van 2de naar 1ste kyu)

KODOKAN

Nage-waza:

Worpen van vorige graden links uitvoeren en in verplaatsing

Yoko-otoshi (Y.W.):	<i>zijwaarts omkantelen</i>
Hane-maki-komi (Y.W.):	<i>springende oprollende techniek</i>
Soto-maki-komi (Y.W.):	<i>buitenwaartse oprollende techniek</i>
Utsuri-goshi (K.W.):	<i>tegentechnik met de voorste heup</i>
O-guruma (A.W.):	<i>groot rad</i>
Harai-tsurikomi-ashi (A.W.):	<i>vagen van de voet (trekken en oplichten)</i>
Ushiro-goshi (K.W.):	<i>langs achter werpen</i>

Osaekomi-waza:

Alle houdgrepen van voorgaande graden + 2 toepassing en 2 varianten (deze houdgrepen ook links kunnen uitvoeren)

Shime-waza:

Verwurgingen voorgaande graden + 2 toepassing en 2 varianten

Kata-te-jime:	<i>wurgen met één hand + 1 toepassing en 1 variant</i>
Ryo-te-jime:	<i>wurgen met beide handen + 1 toepassing en 1 variant</i>
Sankaku-jime:	<i>driehoekswurging + 1 toepassing en 1 variant</i>

Kansetsu-waza:

Klemmen voorgaande graden + 2 toepassingen en 2 varianten

Ude-hishigi-hara-gatame:	<i>arm ontwrichten met buik + 1 toepassing en 1 variant</i>
Ude-hishigi-sankaku-gatame:	<i>arm ontwrichten, in driehoek + 1 toepassing en 1 variant</i>
Ude-hishigi-ashi-gatame:	<i>arm ontwrichten met been + 1 toepassing en 1 variant</i>

IENEN

Van BLAUW naar BRUIN

(van 2de naar 1ste kyu)



Renkaku-waza:

Koshi-guruma	–	Ushiro-goshi / Uki-goshi
Hane-goshi	–	Sasae-tsurikomi-ashi
Harai-goshi	–	Utsuri-goshi
Uchi-mata	–	Sukui-nage
Kata-seoi	–	Sumi-gaeshi (kata-seoi is de vorm van Ippon-seoi-nage die in de nage-no-kata voorkomt)

Ukemi en kata:

Nage-no-kata (/ Ju no Kata): groep 1/2

Kennis en vaardigheden:

- **Wedstrijd:**
Poule, lijn en uitschakeling met herkansing.
- **Kennis van het wedstrijdreglement**
- **Aanval op grond:**
Uke op de rug, tori recht (4 vormen).
Uke op de rug, tori tussen de benen (4 vormen).
Uke op 4 punten, (4 vormen).
- **Verdediging op grond:**
Tori op de rug, uke recht (4 vormen).
Tori op de rug, uke tussen de benen (4 vormen).
Tori op vier punten (4 vormen).

IENEN



VOOR DE BRUINE GORDEL

(technieken voor de 1ste kyu)

KODOKAN

Nage-waza:

Worpen van vorige graden links uitvoeren en in verplaatsing

Ura-nage (M.W.):	<i>tegenovergesteld werpen</i>
Sumi-gaeshi (M.W.):	<i>in hoek omkantelen</i>
Yoko-gake (Y.W.):	<i>zijdelings haken</i>
Yoko-guruma (Y.W.):	<i>zijdelings rad</i>
Uki-waza (Y.W.):	<i>vlottende techniek</i>
Sukui-nage (T.W.):	<i>Lepelende worp</i>
Tsuri-goshi (K.W.):	<i>Liftende heupworp (O en Ko)</i>
Tani-otoshi (Y.W.):	<i>val in de vallei</i>

Osaekomi-waza:

Alle houdgrepen van voorgaande graden + 3 toepassing en 3 varianten (deze houdgrepen ook links kunnen uitvoeren)

Shime-waza:

Alle wurgingen van voorgaande graden + 3 toepassingen en 3 varianten

Kansetsu-waza:

Alle klemmen van voorgaande graden + 3 toepassingen en 3 varianten

Kata's:

Nage-no-kataf / Ju-no-kata): *groep 1+2+3*

IENEN