



# Examen 5de Kyu Gele band

---

JUDOVERENIGING CLINGE

| MALPERTUUSLAAN 6, CLINGE

## Inhoud

Examen programma .....	2
Algemeen .....	2
Vorbereiding vooraf gaande, tijdens en na de judo lessen .....	2
坐禪    Zazen (zittende meditatie).....	4
立礼    Ritsurei (staande groet).....	5
座礼    Zarei.....	6
帯    Obi.....	7
受身技 <b>Ukemi-waza</b> (val breken-techniek).....	8
後受身    Ushiro-ukemi (achterwaarts-val breken/vallen).....	8
横受身    Yoko-ukemi (zijwaartse-val breken/vallen).....	9
前回り受身    Zempo-kaiten (voorwaartse-rollen/ judo koprol).....	10
投げ技 <b>Nage-waza</b> (werpen of gooien-techniek) .....	11
背負投    Seoi-nage (op de rug dragen – worp / schouderworp).....	11
大腰    O-goshi (grote–heup / grote heupworp).....	12
大外刈    O-soto-gari (grote–buitenwaartse–maai).....	13
連絡技 <b>Renraku-waza</b> (verbinding-techniek) .....	14
Fundamentele bewegings- en balansconcepten <b>nage-waza</b> .....	14
Kumi-kata    (grijpen/vasthouden-hand) .....	15
固技 <b>Katame-waza</b> (controle-techniek) .....	15
抑込技    Osae-komi-waza (vasthouden–vastzetten–techniek / houdgreep-techniek).....	16
袈裟固    Kesa-gatame (sjerp-controle).....	17
崩袈裟固    Kuzure-kesa-gatame (variatie-sjerp–controle).....	18
横四方固    Yoko-shiho-gatame (zijwaarts–vier richtingen–controle).....	19
上四方固    Kami-shiho-gatame (bovenkant–vier richtingen–vastgrijpen).....	20
Fundamentele bewegings- en balansconcepten <b>katame-waza</b> .....	21
エビ    Ebi (Garnaal) .....	21
返し技 <b>Kaeshi-waza</b> (omkeren–techniek).....	22
抑え込み技    Osae-komi-waza.....	<b>Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.</b>
Geschiedenis .....	23
Leuke linken naar meer informatie!.....	23

# Examen programma

## Algemeen

De judoka zal niet alleen de gekende technische uitvoeringen moeten uitvoeren op het examen, maar ook de gekende achterliggende informatie en etiquette 's van judo moeten beheersen. Het examen op de afgesproken data zal voornamelijk bestaan uit een technische summatieve evaluatie. Echter vindt er tijdens de judolessen een continue formatieve evaluatie plaats. Hier wordt niet alleen de vaktechnische kennis getoetst, maar ook de competenties die in lijn staan met de fundamentele waarden van judo. Als judo vereniging beogen we niet alleen judo in de vorm van techniek en kennis over te brengen naar de leerlingen, maar ook als levensstijl.

Voor het behalen van de gele band, moet de judoka minimaal tussen de **6 en 9 jaar** oud zijn. Er wordt ook een minimum aantal deelnames van de lessen doorheen het jaar verwacht!

## Vorbereiding vooraf gaande, tijdens en na de judo lessen

De Judoka kent, zoals voorafgaande vermeld, de technieken maar ook de voorbereiding die nodig is om een judoka als bekwaamd geheel te zien. Hieronder moet men bekend zijn met (en het naleven van) de volgende termen die daarbij komen.

### 1) Judo

- Letterlijk vertaald: '*De zachte weg*'. '*Ju*' is een Japanse term voor *zachtheid* of *meegeven*; en '*do*' is de term voor *principe* of *weg*. Tijdens het studeren en beoefen van judo proberen we altijd de kracht van onze tegenstander te gebruiken.

### 2) Judogi

- '**Judogi**' is het judo pak dat de judoka draagt. Dit dient altijd goed verzorgd en goed gedragen te worden.

### 3) Obi

- '**Obi**' is de japanse term voor band (of gordel). Dit dient op correcte wijze gedragen te worden.

### 4) Dojo

- Het woord '**Dojo**' stamt af van een boeddhistische term die refereert naar '*De plek van verlichting*'. De Dojo wordt op reglementaire wijze betreden en men houdt zich aan de regels en etiquette in de Dojo.

### 5) Tatami

- De judomat waarop wordt beoefend, is de '**Tatami**'. De Tatami wordt op correcte wijzen betreedt en hier wordt ook weer op correcte wijze van af gegaan.

### 6) Kumi-kata

- De standaard '**kumi-kata**' toepassen en verschillende kumi-kata toepassen bij de betreffende technieken.

### 7) Ebi

- Dit is de japanse term voor kreeft. In judo is dit een beweging waarbij de heupen draaien en het lichaam een zijwaartse beweging maakt op de grond. Dit dient correct uitgevoerd te worden.



### 8) Reiho

- **Reiho** is de etiquette van het groeten. Bij het groeten erkennen we elkaars karakter en tonen wij respect naar elkaar door middel van een groet. De judoka moet op correcte wijzen groeten bij het betreden en verlaten van de mat. Dit moet zowel staand als zittend correct uitgevoerd worden. Het groeten bestaan uit de volgende onderdelen:
- **Betreden van de tatami en eindigen van de les (naar zazen)**
- **Ritsurei**
  - “*Ritsu*” betekent **staan** en “*rei*” betekent **groet**.
- **Zarei**
  - “*Za*” betekent **zit of zitten** en “*rei*” betekent **groet**.

### 9) De 5 fundamentele waarden van judo

- respect & discipline
- verbondenheid & beleving
- veiligheid
- levenslang leren
- moed

坐禅

## Zazen (zittende meditatie)

**Zazen (座禅)**, wat letterlijk "zittende meditatie" betekent, is een traditionele **vorm van meditatie** die zijn oorsprong vindt in het **zenboeddhisme** en ook in judo wordt toegepast. Het doel van zazen is het **kalmeren van de geest**, het ontwikkelen van **mentale focus** en het cultiveren van een **staat van bewustzijn en innerlijke rust**. In de judolessen wordt zazen beoefend voor en na de les. Dit om de geest voor te bereiden op de training en een reflectie van de judoka zelf

Transitie naar zarei:

1. Sta rechtop, met een rechte houding. De hielen tegen elkaar en de tenen in een V-vorm gespreid.
2. Voer een ritsurei uit (staande groet) naar de mat.
3. Zet eerst je linkerbeen op de mat, gevolgd door het rechterbeen.
4. Plaats je linkerknie en de linker tenen op de mat.
5. Daarna volgt de rechterknie en de rechter tenen.
6. Leg de tenen plat op de mat, waarbij de rechter grote teen onder de linker grote teen komt.
7. Ga nu op je hielen zitten:
  - a. De knieën zijn lichtjes gespreid: ongeveer één vuist breedte tussen de knieën voor dames en twee vuisten voor heren.
  - b. Zit rechtop, met een rechte rug en ontspannen schouders en je handen op je dijen.



*Bij start van de les: hielen bij elkaar, handen tegen de dijen aan een rechte houding.*



Om op te staan:

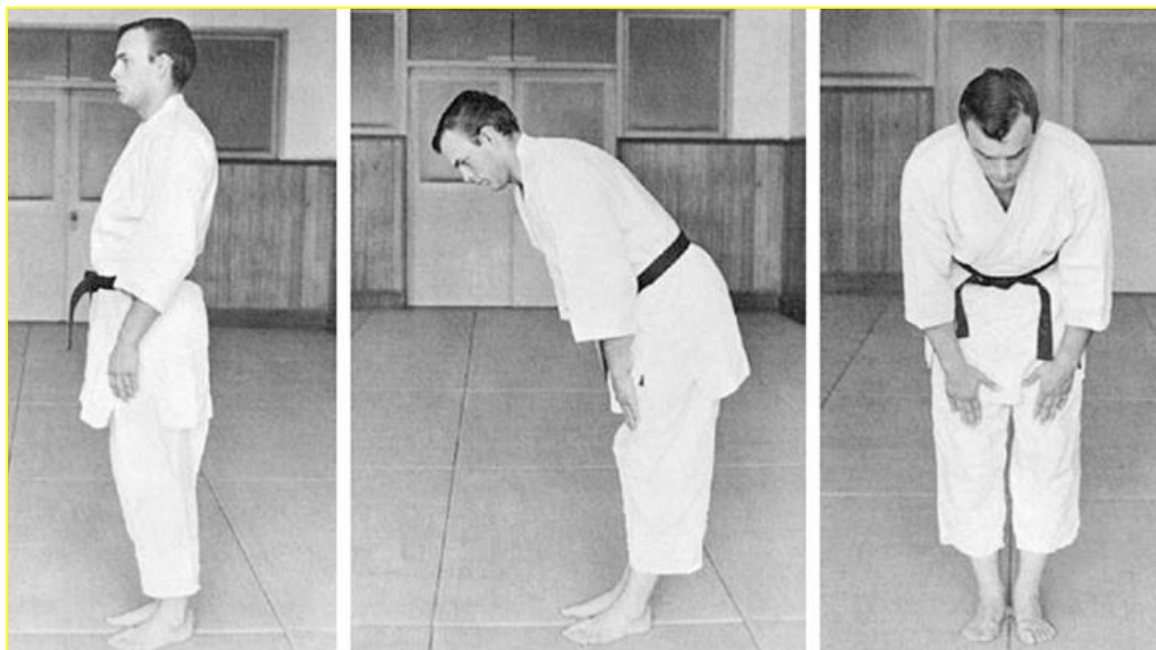
1. Leun naar voren en plaats je tenen stevig in de tatami.
2. Kom eerst op je rechtervoet en daarna op je linkervoet.
3. Zorg ervoor dat je voeten weer netjes naast elkaar staan en dat je handen ontspannen naast je lichaam hangen.

立礼

## Ritsurei (staande groet)

**Ritsurei (立礼)** is de traditionele **staande groet** in judo, die respect en waardering uitdrukt naar je trainingspartner, de sensei (leraar), en de dojo (trainingsruimte). Het is een essentieel onderdeel van de judo-etiquette en benadrukt de waarden van discipline en respect binnen de sport.

1. Voeten staan tegen elkaar, hielen bij elkaar en tenen licht gespreid.
2. Handen liggen langs het lichaam, met de vingers gesloten en naar beneden gericht.
3. Buig je bovenlichaam licht voorover:
  - a. Buig vanuit je heupen, terwijl je rug recht blijft.
  - b. Buig net zover totdat je handen de voorkant en bovenkant van je knieschijven raken.
4. Kom rustig weer rechtop, zonder haast, en breng je handen terug naast je lichaam.
5. De hele groet duurt ongeveer 5 seconden voor een respectvolle en beheerste uitvoering.

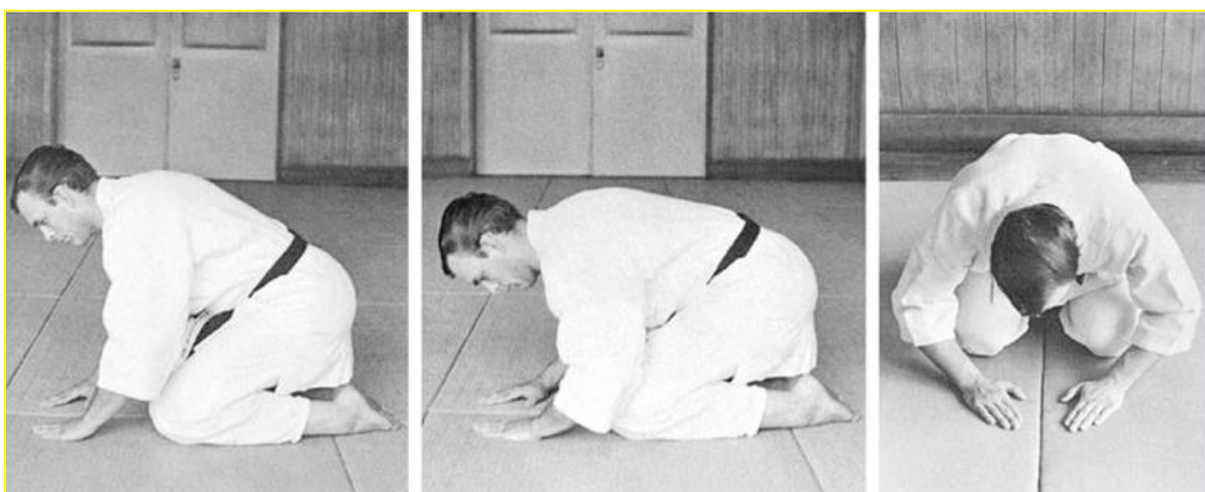
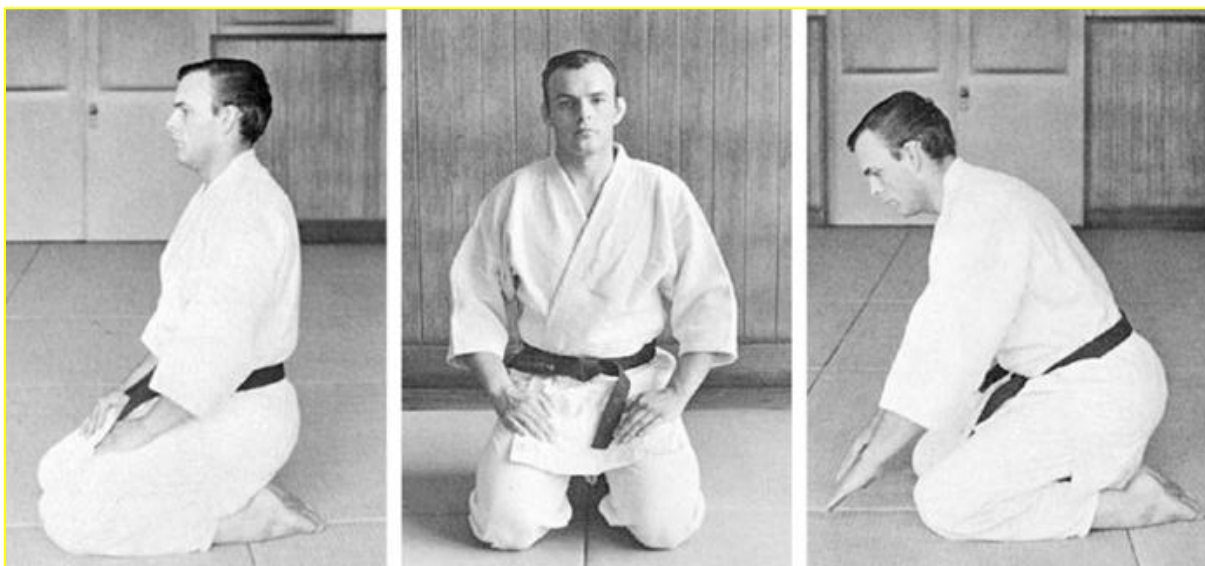


## 座礼

## Zarei

**Zarei (座礼)** is de traditionele **zittende groet** in judo, die respect en waardering uitdrukt naar je trainingspartner, de sensei (leraar), en de dojo (trainingsruimte). Het is een essentieel onderdeel van de judo-etiquette en benadrukt de waarden van discipline en respect binnen de sport.

1. Start in een knie zit, waarbij schenen en de tenen plat op de mat liggen.
2. De handen zijn in het begin op de dijnen, waarbij de vingers naar binnen wijzen.
3. Buig rustig voorover door je rug recht te houden en je handen naar voren op de mat te plaatsen (+- 15 centimeter / 2 vuistlengtes voor de knieën). De vingers vormen een lichte driehoek en raken de mat.
4. Houd je hoofd licht gebogen (op ongeveer 20 tot 30 centimeter van de mat) en kijk naar de grond om respect te tonen. De heupen blijven zo laag mogelijk en komen niet omhoog.
5. Kom vervolgens rustig weer omhoog door af te duwen op de handen en plaats je handen terug op je dijnen.
6. De groet duurt in totaal 6 seconden.



## 帯 Obi

De band dient op correcte wijze worden geknoopt:

1. Pak je band en zet deze, met de label van de band wijzend naar buiten, in je linker zij.
2. Ga 2x met de band volledig langs je lichaam. Als je naar je buik kijkt, heb je 2 lagen van band en op je linker zij 3 lagen band.
3. De bovenste laag gaat, ter midden van je navel, met het uiteinde van band onder de 2 lagen door naar boven.
4. Nu trek je de het stuk band met label van je linker zij naar beneden.
5. Trek aan beide uiteindes je band strak en plaats de kruising ter hoogte van je navel.
6. Pak het uiteinde van je band aan je linkerszij en steek deze door de 2 lagen band heen. Zorg ervoor dat je het uiteinde van band aan de rechterkant van je 1<sup>ste</sup> kruising steekt. Het logo moet naar buiten wijzen.
7. Pak nu de andere uiteinde van je band en steek deze door de kruising weer door de 2 lagen van je band heen.
8. Trek alles aan.





## 受身技

## Ukemi-waza

## (val breken-techniek)

Val breken is een essentiële vaardigheid in judo. De effectiviteit ervan komt voort uit het **verspreiden van de impact** over een groter deel van het lichaam, waardoor het risico op blessures afneemt.

Veiligheid is een prioriteit in judo, het is dus belangrijk om **zelfverzekerd te leren val breken**. Dit stelt je in staat om zonder angst te oefenen en deel te nemen aan randori (oefengevechten), wat je helpt om judo volledig te kunnen beoefenen.

**De judoka moet** de gekende uitvoeringen zowel links als rechts beheersen:

## 後受身

## Ushiro-ukemi

## (achterwaarts-val breken/vallen)

1. Vanuit stand, voeten lichtjes uiteen, armen naar voren en kin op de borst.
2. Buig door de knieën en ga op de hielen zitten.
3. We rollen achterwaarts, heffen de benen van de mat en strekken deze krachtig en naast elkaar op.
4. Bij het strekken van de benen en achteruit rollen moet de gordel niet zichtbaar zijn wanneer ushiro-ukemi wordt uitgevoerd.
5. We kloppen af naast het lichaam met platte handen en gestrekte armen onder een hoek van ongeveer 45° ten opzichte van het lichaam.
6. Afkloppen doen we wanneer de gordel de mat raakt. Kin blijft steeds op de borst en de achterkant van de zitvlak op de mat.



横受身

Yoko-ukemi

(zijwaartse-val breken/vallen)

De judoka moet dit zowel rechts (migi) als links (Hidari) kunnen.

De uitleg voor een rechtse zijwaartse val:

1. Uit stand, benen licht gespreid en met de rechterarm horizontaal naast het lichaam uitgestrekt, schuiven we het rechterbeen voor het linkerbeen.
2. Tegelijk zwaaien we de rechterarm voor het lichaam naar de linkerknie toe.
3. We buigen door het linkerbeen tot in zit en rollen op de rechterschouder.
4. We brengen de benen samen schuin naar boven.
5. We kloppen af naast het lichaam met de rechterhand. De hand ligt iets van het lichaam af tussen de knie en de gordellijn.
6. Het hoofd is van de mat, waarbij de kin op de borst is en het linker oor richting de linkerschouder is gebracht, en we kijken naar de rechterknie.
7. De benen zijn in eindpositie licht gebogen, waarbij de linkervoet plat op de mat komt en de rechervoet op de zijkant.

Voor **links** worden de stappen in spiegelbeeld met de andere ledenmaten uitgevoerd.



前回り受身                      Zempo-kaiten  
(voorwaartse-rollen/ judo koprol)

De judoka moet dit zowel rechts (migi) als links (Hidari) kunnen.

De uitleg voor een rechtse voorwaartse rol:

1. We staan rechtop met de voeten onder de schouders.
2. Vervolgens plaatsen we de rechtervoet recht naar voren, de linkerhand (steunhand) plaatsen we ter hoogte van de rechtervoet met de vingers samen naar voren.
3. Draai de rechterelleboog naar voren en naar boven. De vingers van de rechterhand zijn gestrekt en wijzen schuin naar de linker hand.
4. Je linker oor gaat tegen je linker schouder.
5. We rollen over de rechterarm, rechterschouder rolt naar de linker heup.
6. We kloppen af met de linkerhand en laten het linkerbeen op de mat licht gestrekt neerkomen.
7. Het rechterbeen brengen we gestrekt naar de mat en na contact trekken we de knie lichtjes naar boven. De rechterhand ligt ter hoogte van de rechterdij.
8. Het hoofd is voorwaarts gebogen en we kijken naar de linkerknie. Eindpositie is gelijk aan de eindpositie bij Yoko-Ukemi, dit is dus niet plat op de rug.

Voor **links** worden de stappen in spiegelbeeld met de andere ledenmaten uitgevoerd.



## 投げ技

## Nage-waza

(werpen of gooien-techniek)

**Nage-waza** omvat alle technieken die bedoeld zijn om de tegenstander uit balans te brengen en te werpen. Het doel van deze technieken is om de tegenstander op zijn rug op de grond te krijgen, wat in een wedstrijd een score oplevert.

Bij het uitvoeren van werp technieken zal de judoka altijd oog moeten houden op de verschillende fases van het werpen. Dit is het correct vastpakken (de **kumi-kata**), de partner (**Uke**) correct uit balans brengen (**kuzushi**) en het volledig controleren van de partner tijdens en na het werpen. Er wordt verwacht van zowel Uke als Tori dat zij elkaar met respect behandelen en de veiligheid altijd in oog houden.

### De judoka moet:

- De gekende technieken voor de gele band beheersen en in verschillende richtingen kunnen uitvoeren.

## 背負投

## Seoi-nage

(op de rug dragen – worp / schouderworp)

1. Tori brengt Uke voorwaarts uit evenwicht.
2. Hij plaatst zijn rechtersoet voor de rechtersoet van UKE op de bal van de voet en met een gebogen been.
3. De rechterelleboog van Tori gaat onder de rechteroksel van Uke, waarbij we de oksel van UKE controleren met de buitenkant van de elleboog.
4. Tijdens stap 3 zal Tori simultaan zakken door zijn benen.
5. De rechterhand blijft aan de linker kraag van Uke.
6. Tori brengt de linkervoet voor de linkervoet van Uke en maakt contact met zijn rug door Uke naar zich toe te trekken. Uke valt als het ware op de rug van Tori.
7. Tori strekt de benen en draait de romp. Uke maakt een linkse zijwaartse val.



大腰

## O-goshi (grote-heup / grote heupworp)

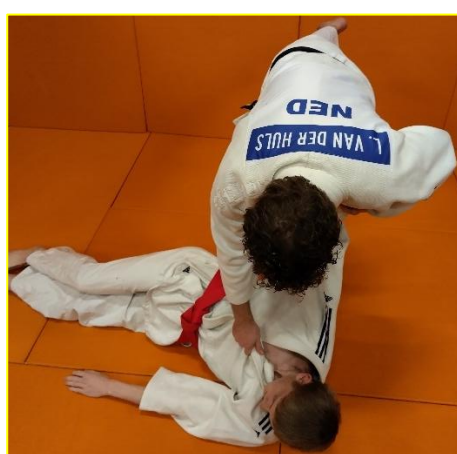
1. Tori brengt Uke voorwaarts uit evenwicht.
2. Hij plaatst zijn rechtervoet voor de rechtervoet van Uke, op de bal van de voet, en met een gebogen been.
3. De rechterhand van TORI gaat onder de linker oksel van UKE naar de gordel toe.
4. We pakken de gordel niet vast.
5. Tori brengt nu zijn linkervoet met een gebogen been voor de linkervoet van Uke en zakt met zijn Obi onder de Obi van Uke.
6. Tori maakt contact met zijn heup door Uke naar zich toe te trekken.
7. Tori strekt de benen en draait de romp, tegelijk ligt Uke op de heup van Tori.
8. Uke maakt een linkse zijwaartse val.



大外刈

## O-soto-gari (grote-buitenwaartse-maai)

1. Tori brengt Uke links (ten opzichte van Tori) uit evenwicht.
2. Tijdens de kuzushi brengt Tori zijn linkervoet naast de rechervoet van Uke.
3. Terwijl Tori naast Uke komt, maakt hij met zijn rechterschouder contact met de rechter schouder van Uke.
4. Tori trekt met zijn linkerarm de rechterelleboog van Uke sterk opzij en naar beneden (diagonaal).
5. De rechter voorarm van Tori geeft een zweepslag tegen de linker zijkant van Uke wanneer de zwaai beweging van Tori wordt uitgevoerd. Het liefst simultaan wanneer de benen elkaar aanraken.
6. Het rechterbeen van Tori gaat opwaarts zwaait gestrekt (en met gestrekte tenen) tegen het rechterbeen van UKE. Het raakvlak zal kuit tegen kuit zijn.
7. Het rechterbeen van Tori zwaait verder door naar achter. Tegelijkertijd blijft Tori trekken met zijn linkerarm en duwt hij dezelfde richting op met zijn rechterarm. Tijdens de arm beweging van Tori is het van belang dat Tori draait met zijn schouders.
8. Uke maakt een zijwaartse val.



## 連絡技

## Renraku-waza

(verbinding-techniek)

**Renraku-waza** betekent "**combinatietechnieken**" of "**aaneengeschakelde technieken**". Het verwijst naar het gebruik van meerdere technieken achter elkaar, waarbij de ene techniek direct overgaat in de andere.

Renraku-waza maakt gebruik van een opeenvolging van technieken die elkaar versterken. Het doel is om de tegenstander te verrassen, ze uit balans te brengen, technieken te kunnen overnemen van je tegenstander, of hun verdediging te omzeilen door direct door te schakelen naar een andere techniek. Het is essentieel in judo, omdat het de judoka de flexibiliteit geeft om verschillende aanvallen uit te voeren, afhankelijk van hoe de tegenstander reageert.

De judoka moet van iedere gekende worp, **o-soto-gari**, **o-goshi** en **seoi-nage**, direct kunnen afwerken in een houdgreep.

**De judoka moet:**

- Van iedere gekende worp, **o-soto-gari**, **o-goshi** en **seoi-nage**, direct kunnen afwerken in een houdgreep.

## Fundamentele bewegings- en balansconcepten **nage-waza**

Bij **nage-waza** (staande technieken) draait het om dynamiek, balansverstoring (*kuzushi*), en de juiste positionering (*tsukuri*). Het doel is om vanuit een staande positie Uke uit balans te brengen en een worp uit te voeren. Het beheersen van fundamentele bewegings- en balansconcepten in nage-waza stelt Tori in staat om efficiënt gebruik te maken van zijn eigen kracht en die van Uke.

Om Nage-waza als een geheel te zien, kunnen we niet alleen het werpen zelf oefenen. Hier komen verschillende bewegings- en balans vormen aanbod die de judoka zal moeten beoefenen en beheersen om zichzelf tot een volwaardige judoka te benoemen.

## Kumi-kata (grijpen/vasthouden-hand)

**Kumi-kata** betekent letterlijk "**greeptechnieken**" en verwijst naar de manier waarop een judoka de **judogi** van de tegenstander vastpakt. Een goede kumi-kata is essentieel om controle te krijgen over Uke en vormt de basis voor het succesvol uitvoeren van worpen, balansverstoring (kuzushi), en zelfs transities naar grondtechnieken.

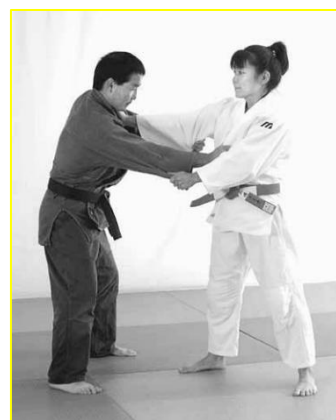
Kumi-kata is **meer dan alleen vasthouden**; het is een dynamische strijd om de beste positie te krijgen. Kumi-kata bepaalt vaak wie het initiatief heeft in zowel nage-waza (staande technieken) als ne-waza (grondtechnieken). De judoka die zijn grip domineert, controleert niet alleen de bewegingen van de tegenstander, maar kan ook balansverstoring makkelijker bereiken.

De volgende kumi-kata moet men beheersen en bevrijdingen van kennen voor de gele band:

### Standaard kumi-kata

Tori = wit

- Tori heeft met zijn linkerhand het onderste van de mouw van Uke vast en trekt dit nauw samen. Wanneer de arm van Tori beweegt moet de arm van Uke direct mee bewegen. Er is geen lege ruimte tussen de vuist van Tori, de mouw van Uke en de arm van Uke.
- De rechterhand controleert de schouder door de revers vast te pakken. De duim is aan binnenzijde van het pak en naar buiten gedraaid zodat deze zichtbaar is. De duim wijst recht omhoog.



## 固技 **Katame-waza** (controle-techniek)

**Katame-waza** is het beheersen van houdgrepen (Osae-komi-waza), verwurgingen en klemmen op de mat. Deze technieken zijn ontworpen om een tegenstander te **beheersen en immobiliseren**, meestal nadat ze naar de grond zijn gebracht.

**Katame-waza** is essentieel voor alle judoka's. In judo is het belangrijk om controle technieken te beheersen, vooral tijdens randori en wedstrijden. Dit is omdat het hen in staat stelt een **tactisch voordeel** te behalen wanneer een worp niet meteen tot een score leidt. Bij het uitvoeren van de katame-waza moet de judoka op alle momenten laten zien dat hij zijn partner controleert.





抑込技

## Osae-komi-waza

(vasthouden–vastzetten–techniek / houdgreeptechniek)

Onder de categorie houdgrepen is het essentieel dat de judoka de partner controleert. Bij de start van de techniek, waar Tori naar de Uke toekomt, en het uitvoeren van de techniek moet Tori dan ook altijd Uke controleren. Hier is ook correcte **kumi-kata** van belang.

Tori zal altijd goed gebruik moeten maken van zijn heupen, schouders en borst om Uke te moeten controleren. Tori probeert altijd zo min mogelijk ruimte tussen Uke te laten om enige ruimte om te kunnen ontsnappen te verhinderen. Naast de kumi-kata, het stevig vastpakken en correct druk uitoefenen op Uke zal Tori zich ook in een juiste hoek moeten zetten tegen over Uke.

Ook bij de osae-komi-waza zal zowel Uke als Tori elkaar met respect behandelen en de veiligheid altijd in oog houden.

### De judoka moet:

- Alle technieken volgens de criteria uit te voeren.
- Schakelen van houdgreep naar houdgreep zonder controle verlies.

袈裟固

## Kesa-gatame (slerp-controle)

1. Uke ligt met zijn rug op de grond.
2. Tori pakt de rechter mouw van Uke vast, net boven de elleboog, en plaatst deze onder zijn linker oksel. Tori klemt deze goed vast.
3. De rechterhand van Tori gaat rond het hoofd tot in de nek en pakt de kraag.
4. De duim in de kraag en de vingers gaan er rond.
5. Tori gaat op zijn rechterbil zitten en schuift het rechterbeen naast het hoofd van Uke.
6. Het linkerbeen ligt 90° gebogen naar achteren en het rechterbeen op 90° gebogen naar voren.
7. De knieën van Tori liggen beide op de tatami.
8. Tori buigt naar voren met zijn oor tegen de wang van Uke.
9. Tori zet druk met de zijkant van zijn borst ter hoogte van het midden het middenrif van Uke.
10. Tori trekt zijn kumi-kata aan zodat Uke goed vast zit.



崩袈袈固

Kuzure-kesa-gatame  
(variatie-sjerp-controle)

1. Uke ligt met zijn rug op de grond.
2. Tori pakt de rechter mouw van Uke vast, net boven de elleboog, en plaatst deze onder zijn linker oksel. Tori klemt deze goed vast.
3. De rechterhand van Tori gaat onder de linker arm van Uke en pakt vast op de schouder. De vingers wijzen naar boven.
4. Tori gaat op zijn rechterbil zitten en schuift het rechterbeen naast het hoofd van Uke.
5. Het linkerbeen ligt 90° gebogen naar achteren en het rechterbeen op 90° gebogen naar voren.
6. De knieën van Tori liggen beide op de tatami.
7. Tori buigt naar voren met zijn oor tegen de wang van Uke.
8. Tori zet druk met de zijkant van zijn borst ter hoogte van het midden het middenrif van Uke.
9. Tori trekt zijn kumi-kata aan zodat Uke goed vast zit.



横四方固

Yoko-shiho-gatame  
(zijwaarts–vier richtingen–controle )

1. Uke ligt met zijn rug op de grond.
2. Tori legt de rechterarm van UKE naast zijn linker knie en plaatst zijn rechterknie op de buik van Uke als controle.
3. Tori plaatst de linkerknie in de oksel van Uke en gaat met zijn borst controle uitvoeren op de buik van Uke.
4. Tori gaat met zijn rechterarm onder de linkerknie van Uke en plaats zijn elleboog op de mat.
5. Tori geeft met zijn linkerhand de obi van Uke door aan zijn eigen rechterhand, met de duim naar binnen.
6. Tori plaats nu zijn rechterknie tegen de obi van UKE.
7. Tori gaat nu met zijn linkerhand onder de nek van UKE en grijpt diep in de kraag van Uke zodat Uke met zijn hoofd van de tatami ligt.
8. Tori plaatst zijn oor op de buik zodat Tori altijd kijkt naar Uke.
9. Vervolgens trekt Tori nu met beide armen UKE naar zich toe zodoende Uke dicht tegen Tori aan komt te liggen, zeker tegen de knieën van Uke.
10. Het zitvlak van Tori is zo laag mogelijk.
11. Tori trekt Uke zijn kumi-kata aan zodat Uke goed vast zit.



上四方固

## Kami-shiho-gatame (bovenkant–vier richtingen–vastgrijpen )

1. Uke ligt met zijn rug op de grond.
2. Hij plaatst beide handen met de handpalmen naar boven naast de schouders van Uke en schuift onder diens armen naar de gordel.
3. Tori grijpt de gordel met beide handen, de handpalmen zijn naar Uke gericht.
4. Tori plaatst beide knieën op de mat breed uit elkaar, voeten samen, en trekt Uke naar hem toe terwijl de ellebogen tegen de schouders van Uke duwen.
5. Tori trekt Uke zijn kumi-kata aan zodat Uke goed vast zit.



## Fundamentele bewegings- en balansconcepten **katame-waza**

Bij **ne-waza (grondtechnieken)** draait alles om **controle, positie en balans**. Het doel is om je tegenstander te immobiliseren, een houdgreep toe te passen, of over te gaan tot een submissietechniek zoals een klem of een verwurging. De fundamentele bewegingen zorgen ervoor dat je optimaal gebruik kan maken van de ruimte, je eigen lichaam en het lichaam van Uke. Dit maakt het mogelijk om in de meest ideale positie te komen een techniek uit te voeren, of over te nemen.

エビ

**Ebi**  
(Garnaal)

De **ebi beweging** is een fundamentele techniek die vaak wordt gebruikt in **katame-waza** (grondtechnieken) in judo. De term **ebi** (エビ) betekent letterlijk "**garnaal**" in het Japans, en de beweging zelf is geïnspireerd op de manier waarop een garnaal zich voortbeweegt. De **ebi beweging** wordt meestal gebruikt om je lichaam in een gunstige positie te brengen tijdens grondgevechten.

1. Je ligt op je rug op de tatami, meestal met je benen gebogen en je voeten op de mat.
2. Je armen zitten bij je borst, ter controle om voor je eventuele tegenstander.
3. Zet je onderste rechter voet stevig op de mat, terwijl deze gebogen is.
4. Duw nu je heup weg terwijl je de rechter been strekt.
5. Gebruik tegelijk je voorarmen om je af te duwen op de mat, of houdt deze bij je borst om een voorbereidende houding aan te geven.
6. Je lichaam ligt nu horizontaal vergeleken met de verticale startpositie die je eerst had.
7. Herhaal nu de stappen met je linkerbeen om je lichaam gespiegeld te draaien.



返し技

## Kaeshi-waza

### (omkeren-techniek)

**Kaeshi-waza** verwijst naar technieken waarbij je een aanval van de tegenstander tegen aanvalt of **omkeert**. Het is een techniek waarbij je het momentum of de kracht van de tegenstander gebruikt om hen tegen zichzelf in te zetten en zo een tegenaanval te maken.

**De judoka moet** vanuit volgende situaties omkeertechnieken naar gekende houdgrepen te gaan:

- Uke zit op zijn knieën: Tori dient Uke te kantelen naar een houdgreep.
  - 1 techniek laten zien.
- Uke is in bokhouding/ vier punten steun: Tori dient Uke te kantelen naar een houdgreep.
  - 1 techniek laten zien.
- Uke ligt op zijn rug met opgetrokken knieën: Tori dient voorbij de knieën te komen en Uke in een houdgreep te zetten.
  - 1 techniek laten zien.



Start positie: Uke zit op zijn knieën



Start positie: Uke is in bokhouding/ vier punten steun



Start positie: Uke ligt op zijn rug met opgetrokken knieën

## Geschiedenis

Judo heeft zijn oorsprong in 1882, Japan. In dit jaar stichtte meester Jigoro Kano zijn eigenschool onder de naam '**Kodokan Judo**'. Judo stamt af van *Jujitsu*. De woorden *jujutsu* en *judo* worden elk geschreven met twee Chinese karakters. Het karakter *ju* in beide woorden is hetzelfde en betekent "zachtheid" of "meegeven." De betekenis van *jutsu* is "kunst, praktijk," terwijl *do* "principe" of "weg" betekent, waarbij "de weg" staat voor het concept van het leven zelf. *Jujutsu* kan vertaald worden als "de zachte kunst," en *judo* als "de weg van zachtheid," met de implicatie dat je eerst meegeeft om uiteindelijk de overwinning te behalen. De *Kodokan* is, letterlijk, "de school voor het bestuderen van de Weg". Judo is meer dan een aanval- en verdedigingskunst; het is een levenswijze.

## Leuke link naar meer informatie!

