



Examen 3de Kyu Groene band

JUDOVERENIGING CLINGE

| MALPERTUUSLAAN 6, CLINGE

Inhoud

Evaluatie	2
Algemeen	2
Vorbereiding vooraf gaande, tijdens en na de judo lessen	2
Gebaren van de scheidsrechter	4
受身技 Ukemi-waza (val breken-techniek)	5
投げ技 Nage-waza (werpen of gooien-techniek)	5
釣込腰 Tsurikomi-goshi (optillen en trekken-heup)	6
体落 Tai-otoshi (lichaam-laten vallen)	7
支釣込足 Sasae-tsurikomi-ashi (blokkeren-optrekken-voet)	8
小内刈 Ko-uchi-gari (klein-binnen-vegen/maaien)	9
連絡技 Renraku-waza (verbinding-techniek)	10
Fundamentele bewegings- en balansconcepten nage-waza	10
得意技 Tokui-waza (specialiteit/voorkeur-techniek)	10
Nage-no kata (vorm van werpen)	11
固め技 Katame-waza (controle-techniek)	14
抑込技 Osae-komi-waza (vasthouden-vastzetten-technieken / houdgreep-techniek) ..	14
枕袈裟固め Makura-kesa-gatame (Kussen/hoofdkussen-sjaal-controle)	15
肩固 Kata-gatame (Schouder- controle)	16
絞技 Shime-waza (wurg-techniek)	17
裸絞 Hadaka-jime	18
送襟絞 Okuri-eri-jime	19
片羽絞 Kataha-jime	20
関節技 Kansetsu-waza (gewricht-techniek)	21
腕挫腕固 Ude-hishigi-ude-gatame (arm-strekken/breken-arm-controle)	22
腕挫十字固 Ude-hishigi-juji-gatame (arm-strekken/breken- kruisvormig- controle) ..	23
返し技 Kaeshi-waza (omkeren-techniek)	24
Geschiedenis	25
LeUke linken naar meer informatie!	25

Evaluatie

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 **11 en 13** jaar oud zijn. Er wordt ook een minimum vereiste deelnamen van de lessen door 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.

- **Shikyo**
 - Alle technieken beheersen tot en met de oranje band.
- **Sankyo**
 - De japanse term voor de groene band.
- **Wedstrijdreglement**
 - De judoka moet gekend zijn met het wedstrijdreglement dat wordt gehanteerd voor zijn leeftijdscategorie. LET OP! In Nederland en in België worden andere regels gehanteerd.
- **De gebaren van de scheidsrechter**
 - De judoka dient gekend te zijn met de gebaren van de scheidsrechter. Deze zijn te vinden in de pagina hieronder.
- **Groetceremonie Nage-no-kata**
 - De judoka moet de groetceremonie kunnen uitvoeren, als Tori en Uke, van de Nage-no-kata.
- **Shime-waza**
 - Shime betekent wurgen. Letterlijk vertaald is dit wurg-technieken.
- **Kansetsu-waza**
 - Kansetsu betekent gewricht. Kansetsu-waza betekent letterlijk gewricht-technieken.
- **Yakusoku-geiko**
 - “**Yakusoku**” betekent **belofte**. “**Geiko**” betekent **oefenen**. Dit is een randori methode waarbij er op een soepele manier wordt gevochten. Beide judoka's voeren niet te veel kracht, maar blijven soepel in hun verdediging en aanval.
- **Tokui-waza**
 - “**Tokui**” betekent favoriet en “**waza**” betekent techniek.



Judovereniging Clinge



- **De 5 fundamentele waarden van judo**
 - respect & discipline
 - verbondenheid & beleving
 - veiligheid
 - levenslang leren
 - moed

Gebaren van de scheidsrechter



HAJIME
(begin)



MATTE
(wacht)



OSAEKOMI
(houdgreep)



TOKETA
(houdgreep
verbroken)



WAZA-ARI
(7 punten)



IPPON
(10 punten)



ONGELDIGE
SCORE



JUDOGI IN
ORDE MAKEN



SONO-MAMA /
YOSHI
(niet)bewegen



KACHI
(winnaar)



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 van de voorgaande banden beheersen.
- De gekende uitvoeringen van de voorgaande banden zowel migi als hidari beheersen.
- De gekende uitvoeringen van de voorgaande banden uitvoeren met obstakels.

投げ技

Nage-waza

(werpen of gooien-techniek)

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 **kumikata**), de partner (**Uke**) correct uit balans brengen (**kuzushi**) en het volledig controleren van de partner tijdens en na het werpen.

Tijdens het uitvoeren wordt er van de judoka een hogere graad van correcte lichaamsbeweging verwacht, ook tijdens de voorbereiding voor het uitvoeren van de techniek (**tsukuri**). Tori en Uke behandelen elkaar altijd met respect en houden ten alle tijden de veiligheid in oog.

De judoka moet:

- De technieken tot en met de oranje band zowel migi als hidari kunnen uitvoeren.
- De voorgaande gekende technieken beheersen en in verschillende richtingen kunnen uitvoeren.
- Alle voorgaande gekende technieken op gevraagd wijzen kunnen toepassen in *yakusoku-geiko*.
- Een favoriete worp (tokoi-waza) kunnen inzetten in een voorwaartse verplaatsing op zijn favoriete manier.

釣込腰

Tsurikomi-goshi (optillen en trekken-heup)

1. Tori brengt Uke voorwaarts uit evenwicht.
2. Hij plaatst zijn rechervoet voor de rechervoet van Uke op de bal van de voet en met een gebogen been.
3. De rechterhand van Tori blijft aan de kraag van Uke.
4. Tori brengt zijn rechterelleboog tegen de linkerflank van Uke en duwt deze naar boven.
5. Tori brengt nu zijn linkervoet met een gebogen been voor de linkervoet van Uke.
6. Tori maakt contact met zijn heup door Uke naar zich toe te trekken. Tori trekt voorwaarts!
7. Tori strekt de benen en draait de romp. Pas wanneer Uke vliegt, trekt Tori naar de grond.
8. Uke maakt een linkse zijwaartse val.



体落

Tai-otoshi (lichaam-laten vallen)

1. Tori brengt Uke voorwaarts uit evenwicht.
2. Tori plaatst de bal van zijn rechtervoet tussen de voeten van Uke, waarbij de hiel niet op de lijn van de tenen van Uke staan of hier voorbij komen (let op, dit is een tussenstap voor het daadwerkelijk werpen).
3. Tori brengt zijn linkervoet bij op een lijn van 45°, de tenen van de linkervoet wijzen licht naar binnen / naar zijn eigen rechter voet.
4. Tori plaatst vervolgens zijn rechtervoet aan de buitenkant van de rechtervoet van Uke, de rechtervoet zit net NIET tegen de voet van Uke.
5. De tenen van Tori zijn rechtervoet wijzen ongeveer in dezelfde richting als de tenen van Uke zijn rechtervoet.
6. Vervolgens zakt Tori door zijn knieën, waarbij Tori net niet met zijn rechter knie de grond aanraakt (de hiel van zijn rechtervoet wijst omhoog). Simultaan in deze beweging draait Tori zijn heupen en trekt hij Uke in een boog omhoog en naar beneden. Tori trekt NIET rechtstreeks naar beneden!
7. Het bovenlichaam van Tori blijft in evenwicht tussen zijn eigen 2 benen.



支釣込足

Sasae-tsurikomi-ashi (blokkeren-optrekken-voet)

1. Tori brengt Uke voorwaarts uit evenwicht, door middel van een achterwaartse verplaatsing.
2. Wanneer Tori zijn rechervoet achter zijn linker voet verplaatst (en Uke zijn linker voet voorwaarts verplaatst), is zijn rechervoet licht met de tenen naar binnen gedraaid.
3. Tori blijft aan Uke trekken en Uke zet zijn rechter voet voorwaarts.
4. Tori plaatst zijn linkervoet op de rechterwreef van Uke met een gestrekt been.
5. Vervolgens trekt Tori aan de mouw van Uke en duwt hij met zijn rechterarm tegen de linkerborst van Uke (ook wel een tsuri-komi beweging).
6. De veeg wordt uitgevoerd over de opgeheven voet, terwijl Tori duidelijk Uke opheft en naar hem toe trekt.
7. Tori blijft zijn lichaam draaien en kijkt ver voorbij hij wilt werpen.
8. Zijn schouders en armen blijven mee trekken/ duwen.



小内刈

Ko-uchi-gari (klein-binnen-vegen/maaien)

1. Tori brengt Uke voorwaarts uit evenwicht, door middel van een achterwaartse verplaatsing.
2. Wanneer Tori zijn rechervoet achter zijn linker voet verplaatst (en Uke zijn linker voet voorwaarts verplaatst), begint de trekkende actie.
3. Tori verplaatst zijn linker voet achter zijn rechervoet. Wanneer er een rechte lijn wordt getekend door rechervoet van Tori, zal de linkervoet rechts van deze lijn zijn met de tenen naar binnen.
4. Tori trekt tegelijk aan de rechtermouw en linker revers van Uke zodat al het gewicht op de rechervoet van Uke komt.
5. Vlak voordat Uke al het gewicht op zijn rechervoet zet, veegt Tori met zijn rechervoet in de verlenging van zijn pas (met de teen/ bal van zijn voet) de voet voorwaarts in de pas weg.
6. De veeg maakt een halve cirkel.
7. Tijdens het trekken duwt Tori met zijn rechterhand Uke rechts (ten opzichte van Tori) uit evenwicht en duwt met zijn rechtervoorarm Uke rechts opzij uit evenwicht.
8. Er is kort contact met de borst en Tori duwt meewerkend dezelfde val richting op.
9. Uke maakt een zijwaartse val.



Deze foto benadrukt het uit evenwicht brengen tijdens het vegen.

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 tot en met de groene band, **tsurikomi-goshi**, **tai-otoshi**, **sasae-tsurikomi-ashi** en **ko-uchi-gari**, direct kunnen afwerken in katame-waza. Dit kan dus osae-komi-waza, shime-waza of kansetsu-waza uitvoeringen zijn.
- Op iedere worp tot en met de oranje band een overname kennen. Uke zal een worp inzetten uit de reeks tot en met de oranje band en Tori neemt over.
- Op iedere worp tot de oranje band een schakeling kennen naar een andere worp. Tori zal een worp inzetten van de groene band en overgaan naar een andere worp naar keuze.

Fundamentele bewegings- en balansconcepten nage-waza

得意技

Tokui-waza (specialiteit/voorkeur-techniek)

Een **tokui-waza** is de techniek die een judoka het beste beheerst en het vaakst gebruikt tijdens een wedstrijd. Dit is de worp of techniek waarin een judoka zich gespecialiseerd heeft en die hij of zij met de meeste precisie, snelheid en efficiëntie kan uitvoeren. Het ontwikkelen van een tokui-waza betekent dat een judoka niet alleen deze techniek technisch beheerst, maar deze ook perfect kan toepassen in een variëteit aan situaties en posities.

De judoka moet:

- 1 techniek kennen en kunnen speciaal voor een voorwaartse verplaatsing.
- 1 techniek kennen en kunnen uitvoeren als zijn favoriete worp.
- De favoriete worp kunnen uitvoeren met tegenstand van Uke.
- De favoriete worp kunnen toepassen in **yakusoku-geiko**.

Nage-no kata (vorm van werpen)

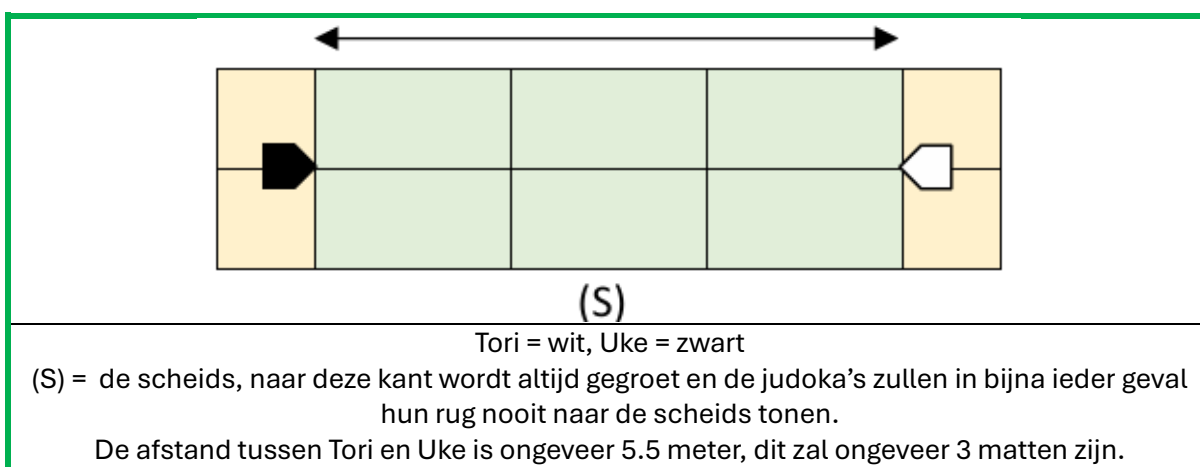
Nage-no-kata is een van de traditionele kata's in judo die is ontwikkeld door de oprichter van judo, **Jigoro Kano**. De term betekent letterlijk "**vorm van werpen**" en het is bedoeld om de basisprincipes van werptechnieken (nage-waza) te onderwijzen en te perfectioneren.

Let op! Er kunnen aanpassingen worden gemaakt in technische uitvoering van de *Nage-no kata*. De judoka dient zelf initiatief te nemen in het onderzoeken van de technische uitvoering die op het huidige moment wordt gehandhaafd.

De judoka moet:

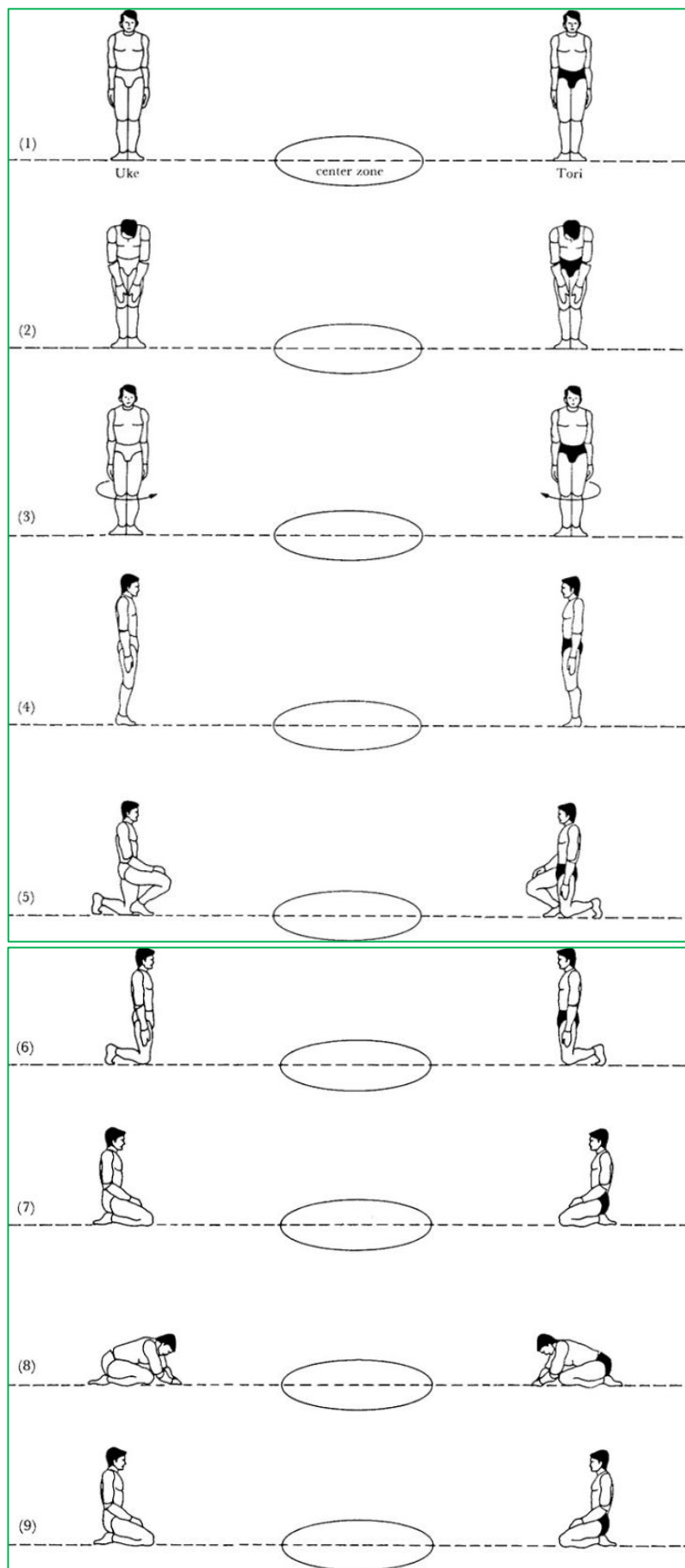
- De groet ceremonie kennen.

Start van de groet:



Uitleg:

1. Tori neemt zijn positie in met de scheids aan zijn linker kant. Zij starten met naar elkaar te kijken.
2. Ongeveer 5,5 meter scheidt hen van elkaar en die afstand is gecentreerd op het midden van de tatami.
3. Zowel Tori als Uke staan rechtop, hielen tegen elkaar, beheerst en rustig alert, gericht op het midden van de tatami, in hun begroetingsposities.
4. De oefening begint met Tori en Uke die gelijktijdig draaien en groeten naar de scheids (afb. 1 & 2). Waarbij zij gecontroleerd en beheerst draaien en groeten.
5. Vervolgens maken ze een halve draai en komen om elkaar aan te kijken in dezelfde rechtopstaande houding, hielen tegen elkaar, kijken elkaar rechtstreeks aan met kalmte en rustige alertheid (afb. 3 & 4).
6. Ze pauzeren even (afb. 4).
7. Dan nemen ze gelijktijdig de knielende-zittende houding (sazen) aan door eerst met hun linkerbeen te zakken, vervolgens hun rechter been en staan kort rechtop in zit houding (afb. 5 & 6).
8. Ze pauzeren nogmaals even, kijken elkaar rechtstreeks aan met kalmte en rustige alertheid (afb. 7).
9. Ze voeren samen de zittende groet (zareai) uit (afb. 8). Op dezelfde manier nemen ze samen de knielende-zittende houding weer aan. Afb. (9). Er is nog een moment van kalmte, stille alertheid en visueel contact.



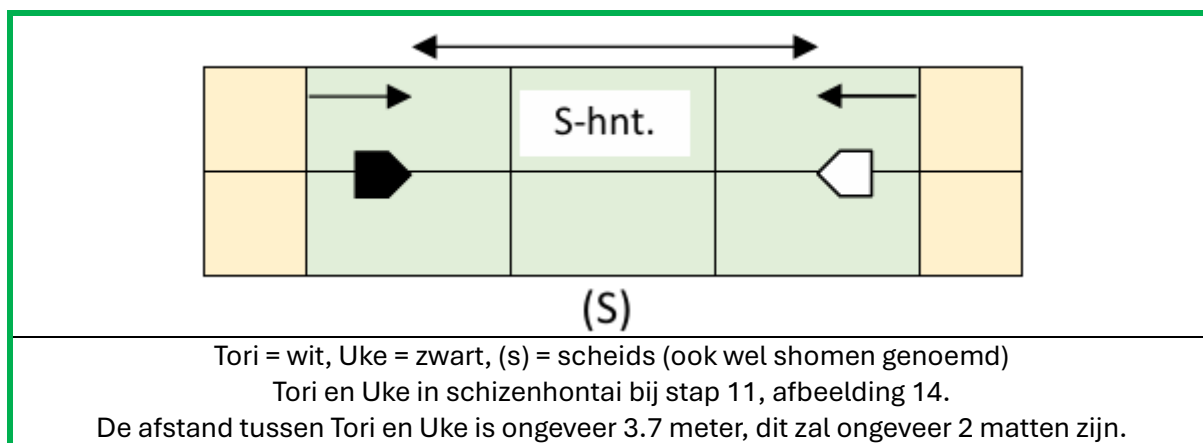
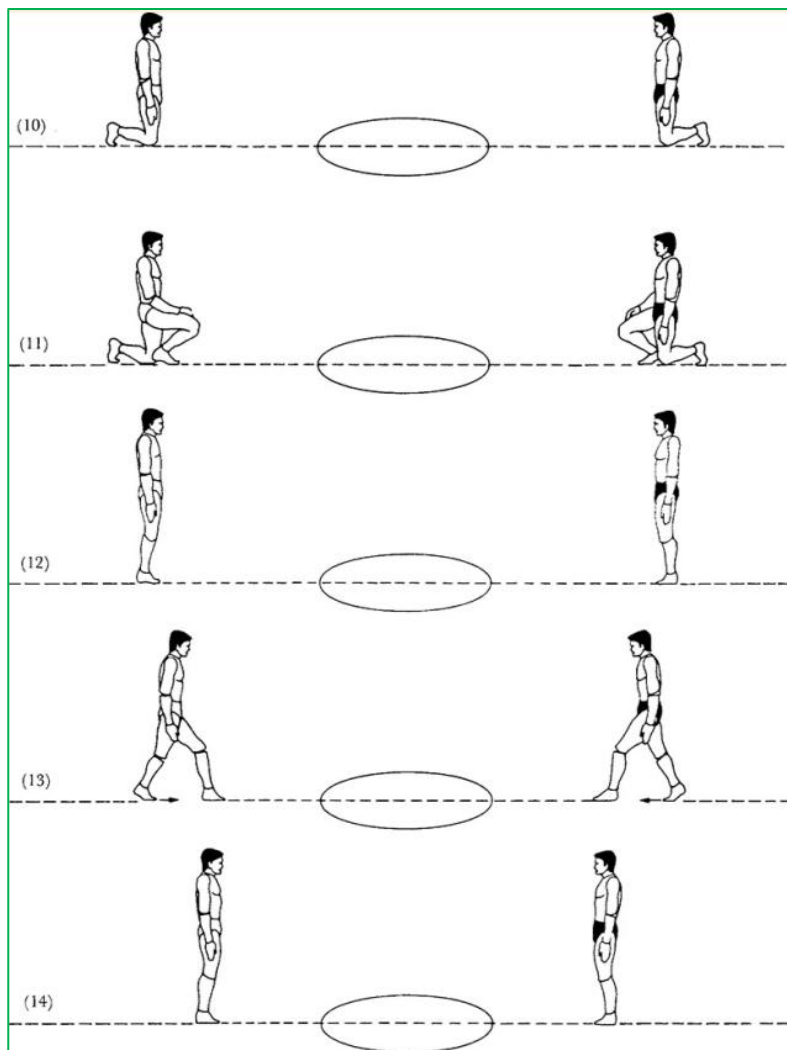
Judovereniging Clinge

10. Dan staan ze gelijktijdig terug op in dezelfde manier als ze zijn gezakt en komen weer in een rechtopstaande houding, hielen tegen elkaar, en houden visueel contact de hele weg (afb. 10, 11 & 12).

Ze houden nog een moment van kalmte en stille alertheid, en houden visueel contact.

11. Dan gaan ze gelijktijdig een stap vooruit, beginnend met hun linker voeten, vervolgens hun rechter voeten en dan weer hun linker voeten (afb. 13).

12. Nu komen Tori en Uki in shizenhontai. Dit zijn hun vertrekpunten voor het uitvoeren van de technieken van de kata (afb. 14). Er is nog een klein moment van stilte, en ze zijn klaar voor het daadwerkelijke toenaderen van de technieken van deze kata.



Hierboven is te zien hoe Tori en Uki naar elkaar komen (afb. 13).

固め技

Katame-waza
(controle–techniek)

Katame-waza bestaat uit 3 verschillende onderdelen: **osae-komi-waza**, **shime-waza** en **kansetsu-waza**. Shime-waza en kansetsu-waza kunnen zowel binnen de staande technieken of binnen de grondtechnieken vallen (**nage-waza** of **katame-waza**). Er moet altijd rekening worden gehouden dat we de veiligheid in oog houden en Uke afklopt indien de techniek hem in gevaar brengt.

Shime-waza betekent letterlijk **wurg** of **knellen** techniek. Binnen deze categorie vinden allen technieken waarbij de luchtwegen of bloedvaten van je tegenstander worden afgesloten door middel van een **wurg- of knellingstechniek**.

Kansetsu-waza betekent letterlijk **gewricht** techniek. In deze categorie van technieken kunnen we verschillende methodes gebruiken waarbij de gewrichten van de tegenstander, meestal de armen, in een onnatuurlijke positie plaatst om pijn te veroorzaken of om de tegenstander tot opgave te dwingen.

De judoka dient tijdens de uitvoering van katame-waza:

- Bij de start van de techniek, waar Tori naar Uke toekomt, en tijdens het uitvoeren van de techniek moet Tori altijd Uke controleren.
- Een correcte kumikata hanteren.
- De druk bij shime-waza en kansetsu-waza geleidelijk opbouwen.

LET OP!

Bij iedere techniek zal zowel Tori als Uke elkaar met respect behandelen en de veiligheid altijd in oog houden. **Uke klopt** af indien hij tijdens de techniek pijn of discomfort ervaart.

抑込技

Osae-komi-waza
(vasthouden–vastzetten–technieken / houdgreepstechniek)

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 kumikata, het stevig vastpakken en correcte druk uitoefenen op Uke zal Tori zich ook in een juiste hoek moeten zetten tegen over Uke.

De judoka moet:

- Alle technieken volgens de criteria uitvoeren.
- Kunnen schakelen van houdgreep naar houdgreep zonder controle verlies.
- Bevrijdingen kennen uit de houdgrepen van de voorgaande bekende technieken.

枕袈裟固め

Makura-kesa-gatame

(Kussen/hoofdkussen-sjaal-controle)

1. Uke ligt met zijn rug op de grond.
2. Tori is in kyoshi naast Uke en plaatst zijn rechterhand onder de linker oksel van Uke met een gestrekte arm.
3. De linkerhand van Tori grijpt in de kraag van Uke met de duim in de kraag en de vingers er rond.
4. Tori steekt zijn linker been uit met de tenen in de mat.
5. Tori tilt het hoofd van Uke van de tatami en schuift zijn rechterbeen onder het hoofd van Uke.
6. Tori grijpt met zijn rechterhand in de knieholte van zijn eigen rechterbeen, terwijl het hoofd wordt gelift door zijn eigen rechter onderarm.
7. Vervolgens duwt hij zich op zijn partner door het strekken van het linkerbeen en het gewicht aan de voorkant van Uke te plaatsen.



肩固

Kata-gatame
(Schouder- controle)

1. Uke ligt met zijn rug op de grond.
2. Tori is in kyoshi en legt de rechterarm over de rechter oog van Uke en houdt deze met de linkerhand onder controle.
3. Tori plaatst de rechterknie loodrecht tegen de obi van Uke met de tenen in de mat.
4. Tori plaatst de rechterarm rond het hoofd van Uke en brengt zijn rechterhand met de handpalm naar beneden onder het hoofd door.
5. Tori laat de arm los met je linkerhand en controleer de arm van Uke met je rechterwang.
6. De linkerhand schuift met de handpalm naar boven onder de rechterarm.
7. Tori steekt het linkerbeen uit in een rechte lijn met de schoudergordel van Uke, waarbij de tenen in de mat zijn.
8. Hij controleert de schouder en bovenarm van Uke met zijn hoofd en zet zijn gewicht beneden in de mat, op de arm van Uke.





絞技

Shime-waza (wurg-techniek)

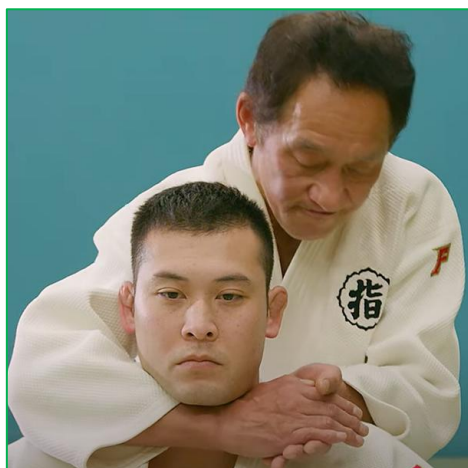
Shime-waza verwijst naar de **wurgtechnieken** in judo, die zijn ontworpen om de luchtwegen of de bloedsomloop van de tegenstander tijdelijk te blokkeren. Het doel van shime-waza is meestal om de tegenstander te laten opgeven door middel van **blokkering van de ademhaling** of **bloedonderbreking** (druk op de halslagaders), wat resulteert in een **wurging**.

Bij het uitvoeren van **shime-waza** zal de judoka moeten tonen dat hij zijn hele lichaam gebruikt om de techniek uit te voeren.

裸絞

Hadaka-jime

1. Uke zit rechtop.
2. Tori start in kyoshi en komt dichterbij door eerst een stap dichterbij te maken met zijn rechtervoet en vervolgens zijn linkerknie dichterbij te schuiven.
3. De rechterknie zit rechtsachter het schouderblad van Uke. De linker knie van Tori zit achter de rug van Uke.
4. Tori komt dichtbij met zijn rechterwang tegen de linkervang van Uke.
5. Tegelijk komt Tori met zijn linkerhand (handpalm omhoog) boven de schouder van Uke. De rechterhand schaaft langs de keel van Uke en pakt in Tori zijn eigen linkerhand
6. Tori trekt aan en tegelijk schuift hij met zijn linkerknie eerst naar achter en vervolgens verschuift hij de rechtervoet.
7. Uke valt licht naar achteren en Tori zet de wurging aan door zijn handen naar achteren te trekken.
8. De wang van Tori blijft gedurende de uitvoering van de techniek dichtbij de wang van Uke.
9. Uke klopt af.



送襟絞

Okuri-eri-jime

1. Uke zit rechtop.
2. Tori start in kyoshi en komt dichterbij door eerst een stap dichterbij te maken met zijn rechtervoet en vervolgens zijn linker knie dichterbij te schuiven.
3. De rechter knie van Tori blokkeert de schouder van Uke. De knie rechter knie zit achter het schouderblad van Uke. De linker knie van Tori zit achter de rug van Uke.
4. Tori komt dichtbij met zijn rechterwang tegen de linkerwang van Uke.
5. Tori gaat onder de linkerschouder van Uke en pakt de Eri (revers) van Uke vast en maakt een kleine ruimte in de kraag van Uke.
6. Tori komt dichtbij met zijn rechterhand en deze langs de keel van Uke naar de linker kraag van Uke. Tori pakt diep vast.
7. Tori pakt met zijn linkerhand (dat nog steeds onder de arm van Uke zit) vast aan de rechter eri van Uke.
8. Tori verplaatst zijn knie naar achter en vervolgens zijn rechtervoet.
9. Uke valt licht naar achteren en Tori zet de wurging aan door naar buiten te wurgen.
10. De wang van Tori blijft dichtbij de gehele wurging dichtbij de wang van Uke.
11. Uke klopt af.



片羽絞

Kataha-jime

1. Uke zit rechtop.
2. Tori start in kyoshi en komt dichterbij door eerst een stap dichterbij te maken met zijn rechtervoet en vervolgens zijn linker knie dichterbij te schuiven.
3. De rechter knie van Tori blokkeert de schouder van Uke. De binnenkant van de rechterkant zit tegen de rechterschouder van Uke. De linker knie van Tori zit achter de rug van Uke.
4. Tori komt dichtbij met zijn rechterwang tegen de linkerwang van Uke.
5. Tori gaat onder de linkerschouder van Uke en pakt de Eri (revers) van Uke vast en maakt een kleine ruimte in de kraag van Uke.
6. Tori komt dichtbij met zijn rechterhand en deze langs de keel van Uke naar de linker kraag van Uke. Tori pakt diep vast.
7. Tori laat de eri los van Uke plaatst zijn hand in de elleboog Uke, Tori trekt daarbij de arm achter het schouderblad van Uke.
8. Tori komt volledig recht met zijn lichaam en de borst van Tori duwt tegen de rug van Uke.
9. Tori zet zijn rechtervoet een halve pas opzij schuin naar achteren.
10. Tori steekt nu zijn linkerarm achter het hoofd van Uke en draait lichtjes zijn bovenlichaam terwijl zijn eigen arm door blijft steken achter het hoofd.
11. Tori blijft controle houden met zijn buik.
12. Uke klopt af.





關節技

Kansetsu-waza (gewricht-techniek)

Kansetsu-waza betekent "**gewrichtstechnieken**" in het Japans. Het verwijst naar een groep judo-technieken die gericht zijn op het draaien, buigen of rekken van de gewrichten van de tegenstander om deze te immobiliseren of gedwongen over te geven. Deze technieken kunnen zowel op de armen, polsen, schouders als op de benen worden toegepast.

Bij het uitvoeren van **kansetsu-waza** zal de judoka moeten tonen dat hij zijn hele lichaam gebruikt om de techniek uit te voeren en de partner altijd onder controle heeft.

De volgende technieken dient de judoka te kunnen uitvoeren.

腕挫腕固

Ude-hishigi-ude-gatame (arm-strekken/breken-arm-controle)

1. Uke ligt met zijn rug op de grond.
2. Tori zit in migi kyoshi aan de rechterkant van Uke.
3. Uke grijpt met zijn linkerhand naar de rechter kraag van Tori.
4. Tori vangt deze arm op door zijn wang tegen de pols van Uke te plaatsen en klemt deze.
5. Tori legt simultaan zijn knie op de buik van Uke en komt licht omhoog met zijn borst (Uke volgt licht omhoog).
6. Vervolgens pakt Tori met zijn handen bij het elleboog gewricht vast van Uke (rechterhand om de elleboog en linkerhand erboven op).
7. Vervolgens draait Tori het ellebooggewricht licht naar het gezicht toe van Uke terwijl hij druk naar beneden geeft.
8. Tori trekt de arm van Uke naar zich toe en omhoog en duwt vervolgens deze licht draaiend naar beneden.
9. Uke klopt af.

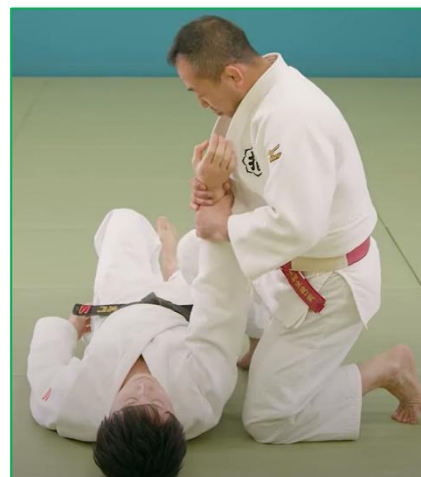


腕挫十字固

Ude-hishigi-juji-gatame

(arm-strekken/breken- kruisvormig- controle)

1. Uke ligt met zijn rug op de grond.
2. Tori zit in migi kyoshi aan de rechterkant van Uke.
3. Uke komt met zijn rechterhand omhoog en Tori pakt deze vast met zijn rechterhand rondom de pols van Uke. Vervolgens pakt Tori met zijn linkerhand vast onder zijn eigen rechter hand.
4. Tori trekt de arm van Uke omhoog en plaatst zijn rechtervoet diagonaal, met zijn grote teen wijzend naar het hoofd van Uke, onder het schouderblad van Uke. Het rechterbeen van Tori moet goed klemmen op de borst van Uke!
5. Vervolgens schuift Tori dicht met zijn linkerbeen rond het hoofd van Uke en plaatst zijn hak net onder het oor van Uke.
6. Tori sluit zijn benen strak dicht zodat Uke zijn arm niet kan verschuiven.
7. Tori gaat liggen op zijn rug en zorgt ervoor dat zijn kont dicht tegen Uke aan ligt.
8. Tori zet de klem aan door zijn heup om hoog te duwen en de hand van Uke ligt naar beneden te trekken (met de pink van Uke naar de grond).
9. Uke klopt af.



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 de volgende situaties omkeertechnieken naar minimaal 1x osae-komi-waza, 1x kansetsu-waza en 1x shime-waza uitvoeringen kunnen 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 kantelt Uke naar een houdgreep.
 - 2 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.
 - 2 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 Japan, maar de sport heeft zich wereldwijd verspreid. Nederland heeft sinds de jaren 60 een belangrijke rol gespeeld in de internationale judowereld, met name door de prestaties van pioniers zoals **Anton Geesink**.

Anton Geesink was de eerste niet-Japanse judoka die een wereldtitel behaalde. In 1961 won hij de **Wereldkampioenschappen judo** in Parijs in de open gewichtsklasse (zonder gewichtslimieten), waarmee hij de dominantie van Japan in de sport doorbrak. Dit was een mijlpaal in de judo-geschiedenis en zorgde ervoor dat judo wereldwijd werd erkend als een sport waarin ook niet-Japanse judoka's konden uitblinken.

Olympische Spelen 1964 – Geesink maakte opnieuw geschiedenis door **goud te winnen** in de **open gewichtsklasse** op de **Olympische Spelen in Tokio**. Dit was de eerste keer dat judo als officiële olympische sport werd geïntroduceerd, en Geesink's overwinning markeerde een moment van nationale trots voor Nederland. Geesink's prestaties maakten hem wereldwijd beroemd, en hij wordt beschouwd als 1 van de grootste judoka's aller tijden.

Geesink heeft een recordaantal van 21 Europese judotitels, maar werd in 1957, 1958, en 1959 ook nog Nederlands kampioen Grieks-Romeins worstelen. In oktober 1997 verkreeg hij de 10e dan, waarmee hij een van de hoogst gegradueerde judoka's ter wereld werd: hij is een van de achttien mensen aan wie tot dan toe de 10e dan werd toegekend, en een van de drie judoka's buiten Japan met deze kwalificatie.

LeUke linken naar meer informatie!



Kodokan



Mercuryu Judo