



# Examen 4de Kyu Oranje band

---

JUDOVERENIGING CLINGE

| MALPERTUUSLAAN 6, CLINGE



## Inhoud

Evaluatie.....	2
Algemeen .....	2
Vorbereiding vooraf gaande, tijdens en na de judo lessen .....	2
受身技 <b>Ukemi-waza</b> (val breken-techniek).....	3
前受身 Mae-ukemi (vooruit-val breken/vallen).....	3
投げ技 <b>Nage-waza</b> (werpen of gooien-techniek) .....	4
一本背負投 Ippon-seoi-nage (1 punt-rug dragen- worp / spierballenworp) .....	5
浮腰 Uki-goshi (drijvende-heup).....	6
腰車 Koshi-guruma (heup-rad) .....	7
大内刈 O-uchi-gari (groot-binnen-maaien) .....	8
Fundamentele bewegings- en balansconcepten <b>nage-waza</b> .....	9
自然体 Shizentai (natuurlijk-lichaam/houding).....	9
次足 Tsugi-ashi (volgende-voet) .....	10
崩し Kuzushi (Uit balans brengen).....	11
連絡技 <b>Renraku-waza</b> (verbinding-techniek).....	12
固め技 <b>Katame-waza</b> (controle-techniek) .....	12
抑込技 Osae-komi-waza (vasthouden-vastzetten-technieken / houdgreep-techniek) ..	13
後袈裟固 Ushiro-kesa-gatame (achterwaarts-sjaal-controle) .....	13
崩上四方固 Kuzure-kami-shiho-gatame (variatie-boven-vier richtingen-controle) .....	14
縦四方固 Tate-shiho-gatame (verticaal-vier richtingen-controle) .....	15
返し技 <b>Kaeshi-waza</b> (omkeren-techniek) .....	16
<b>Geschiedenis</b> .....	17
Leuke linken naar meer informatie!.....	17

# 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 oranje band, moet de judoka minimaal tussen de **9 en 10** 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.

- **Gokyo**
  - De judoka is bekend met alle termen die werden gehanteerd voor de gele band.
- **Shikyo**
  - De term voor de oranje band.
- **Migi / Hidari**
  - **Migi** betekent rechts en **Hidari** betekent links.
- **Shizenhontai**
  - “**Shizen**” betekend natuurlijk en “**hontai**” staat voor lichaam. Shizentai is de natuurlijke houding die we hebben in judo. Dit is de voeten op schouder breedte en licht door de benen gezakt. Het gewicht is evenwichtig verdeelt over het lichaam en er is geen onnodige spanning.
  - De judoka moet dit zowel **migi** als **hidari** kunnen.
- **Tsugi-ashi**
  - “**Tsugi**” betekent “steek” en “**ashi**” betekent “voet”. Dit is een verplaatsingsmethode waarbij de verplaatsende voet nooit voorbij de neergezette voet komt. Het is essentieel dat de voeten licht glijden over de mat en de voeten nooit worden opgeheven. Er is altijd contact met de tatami.
- **Kyoshi**
  - Dit is de halve kniestand. Hierbij zit de judoka, rechtop, op 1 knie en met het andere been op de voet. De hiel van de voet zal niet ongeveer op dezelfde lijn plaatsen als de knie. We kennen hierbij een open houding als een gesloten houding.
  - De judoka moet dit zowel **migi** als **hidari** kunnen.
- **De 5 fundamentele waarden van judo**
  - respect & discipline
  - verbondenheid & beleving
  - veiligheid
  - levenslang leren
  - moed

## 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 gele band beheersen.
- De gekende uitvoeringen van de gele band kunnen uitvoeren met obstakels.
- De gekende uitvoeringen zowel migi als hidari beheersen.

## 前受身

## Mae-ukemi

(vooruit-val breken/vallen)

1. Vanuit stand, voeten op schouderbreedte en benen licht gebogen.
2. We brengen beide handen voor het gezicht ( $\pm 20$ cm) en maken een driehoek, handpalmen plat en voorwaarts (geen vuisten).
3. De ellebogen zijn breed.
4. We vallen voorwaarts in plankhouding waarbij je steunt op de voorarmen (van hand tot elleboog) en de tenen.
5. Knieën en buik blijven van de mat.
6. Het aangezicht kijkt opzij.





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 **kumikata**), 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 technieken voor de gele band zowel migi als hidari kunnen uitvoeren.
- De gekende technieken voor de oranje band beheersen en in verschillende richtingen kunnen uitvoeren.

一本背負投

Ippon-seoi-nage

(1 punt-rug dragen- worp / spierballenworp)

1. Tori brengt UKE voorwaarts uit evenwicht.
2. Hij plaatst de bal van zijn rechervoet voor de rechervoet van Uke met een gebogen been.
3. De rechterhand van Tori gaat onder de rechteroksel van UKE, waarbij we de oksel van Uke controleren en goed dichtklemmen met de binnenkant van de elleboog.
4. Tori maakt een vuist met zijn rechterhand en deze wijst naar boven, pink naar binnen. (LET OP! Op de afbeelding heeft Tori de arm vast, dit moet dus een gebalde vuist zijn!)
5. Tori brengt de linkervoet voor de linkervoet van Uke en maakt contact met zijn rug door Uke naar zich toe te trekken.
6. Tori zit met zijn obi onder de obi van Uke en zijn benen zijn duidelijk gebogen met zijn rug recht.
7. Tori strekt de benen en draait de romp. UKE maakt een linkse zijwaartse val.



浮腰

## Uki-goshi (drijvende-heup)

1. Tori brengt Uke rechts voorwaarts uit evenwicht.
2. Tori plaatst zijn rechervoet voor de rechervoet 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 en leggen deze op de rug (we pakken de gordel niet vast).
4. Tori brengt nu zijn linkervoet met een gebogen been voor de linkervoet van Uke.
5. Tori maakt contact met zijn heup door Uke naar zich toe te trekken.
6. Tori draait zijn bovenlichaam krachtig om zijn as waarbij hij blijft trekken aan de mouw van Uke met zijn linkerhand en trekt met zijn rechter hand.
7. De benen van Tori blijven gebogen tijdens de worp, Tori maakt dus geen buig strek beweging.
8. Uke maakt een linkse zijwaartse val.



腰車

Koshi-guruma  
(heup-rad)

1. Tori brengt Uke rechts 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 gaat rond het hoofd van Uke en trekt Uke naar rechts.
4. Tori brengt nu zijn linkervoet met een gebogen been voor de linkervoet van Uke.
5. Tori maakt contact met zijn heup door Uke naar zich toe te trekken. De rechterheup van Tori is licht buiten de heup van Uke.
6. De benen blijven gebogen en Uke maakt een rechtse zempo-kaiten over Tori.
7. Uke maakt een zijwaartse val.





大内刈

## O-uchi-gari (groot-binnen-maaien)

1. Tori brengt Uke achterwaarts links uit evenwicht. Dit doet hij door zijn Eri (lapel/revers van de judogi) schui naar rechts te duwen en de mouw van Uke naar in de band te duwen.
2. Tori plaatst zijn rechtervoet tussen de linker en de rechtervoet van Uke en stapt direct bij met zijn eigen linkervoet. De tenen wijzen naar lichtjes naar rechts (t.o.v. Tori).
3. Vervolgens brengt Tori alle gewicht van Uke op zijn eigen linkervoet.
4. Tori maakt een grote cirkel met zijn rechterbeen en maait tegen de kuit van Uke. De grote teen Tori blijft continu op de mat.
5. Tegelijk duwt Tori Uke uit balans naar de richting dat Uke valt.
6. Uke maakt een zijwaartse val.



## 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.

自然体

**Shizenhontai**

(natuurlijk-lichaam/houding)

In judo wordt **shizenhontai** beschouwd als een fundamentele, neutrale houding waarbij je ontspannen, maar toch alert staat. Deze houding vormt de basis voor een goede balans en maakt het mogelijk om snel te reageren op de bewegingen van je tegenstander, zowel defensief als offensief.

Kenmerken van **shizenhontai**:

- **Voetenpositie:** Je staat rechtop met je voeten op schouderbreedte uit elkaar. De tenen wijzen licht naar buiten, waardoor je stabiel staat.
- **Gewichtsverdeling:** Het lichaamsgewicht is gelijkmatig verdeeld over beide voeten. Je bent lichtjes gebogen in de knieën voor flexibiliteit en snelle beweging.
- **Rug en schouders:** De rug is recht, en de schouders zijn ontspannen en naar beneden gericht.
- **Armen en handen:** De armen hangen losjes langs het lichaam, maar zijn klaar om snel omhoog te gaan voor een grip (*kumikata*).
- **Kijkrichting:** Je ogen kijken recht vooruit, alert op de tegenstander.



**Migi shizenhontai**

- **Voetenpositie:** De rechtervoet staat voor, terwijl de linkervoet iets naar achteren en naar buiten is geplaatst.
- **Gewichtsverdeling:** Het gewicht wordt iets meer naar de voorste voet verschoven, maar je blijft in balans om snel te kunnen bewegen.
- **Armen en handen:** In deze positie is de rechterarm meestal klaar om als eerste een grip te pakken.

**Hidari shizenhontai**

- **Voetenpositie:** De linkervoet staat voor, met de tenen licht naar buiten gericht, terwijl de rechtervoet iets naar achteren en naar buiten staat.
- **Gewichtsverdeling:** Het gewicht is licht naar voren verplaatst op de voorste voet, maar blijft flexibel om snel te kunnen reageren.
- **Armen en handen:** In deze houding is je linkerarm meestal klaar om als eerste een grip te pakken.

次足

## Tsugi-ashi (volgende-voet)

**Tsugi-ashi** is een term die wordt gebruikt om de voetbeweging in judo te beschrijven waarbij je de achterste voet naar voren brengt om de voorste voet te volgen, zonder dat deze van de mat afkomen. De voeten kruisen elkaar nooit en de hiel van de volgende voet zal nooit voorbij de tenen van de verplaatsende voet komen. Deze techniek kan zowel **voorwaarts** als **achterwaarts** worden uitgevoerd, afhankelijk van de situatie in de strijd. Het doel van **tsugi-ashi** is om efficiënt en gecontroleerd te bewegen, zonder je balans te verliezen.

\*Opgelet! Tijdens het verplaatsen is het van belang dat we altijd in balans blijven!

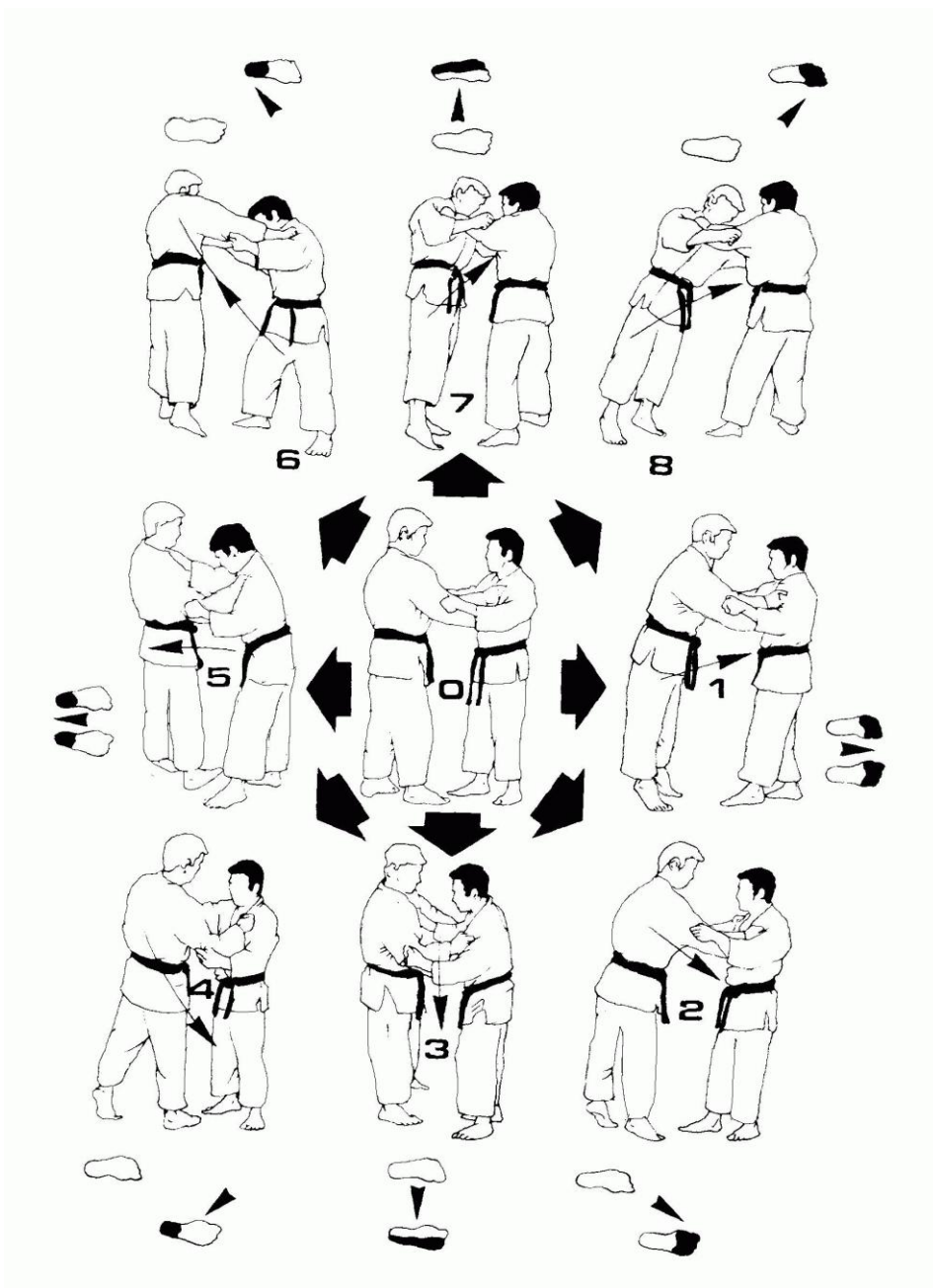


崩し

## Kuzushi (Uit balans brengen)

Kuzushi is niet alleen in judo een belangrijk concept, maar ook in andere Japanse krijgskunsten. Kuzushi is het uit balans brengen van je tegenstander. Het uit balans brengen van je tegenstander zorgt ervoor dat je kan toeslaan wanneer je tegenstander kwetsbaar is. Dit gaat altijd samen met timing, ritme en correcte lichaamsbeweging (tai-sabaki) van jezelf.

Hieronder vind je 8 verschillende richtingen en manieren om je partner uit balans te brengen.



## 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 voor de oranje band, **ippon-seoi-nage**, **uki-goshi**, **koshi-guruma** en **o-uchi-gari**, direct kunnen afwerken in een houdgreep.
- Op iedere worp voor de gele band een overname kennen. Uke zal een worp van de gele band inzetten en Tori neemt over met een techniek.
- Op iedere worp voor de gele band een schakeling kennen naar een andere worp. Tori zal een worp inzetten van de gele band en overgaan naar een andere worp.

## 固め技

## 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 **controleren en te 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–technieken / 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 **kumikata** 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 kumikata, het stevig vastpakken en correcte 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 uitvoeren.
- Kunnen schakelen van houdgreep naar houdgreep zonder controle verlies.
- Bevrijdingen kennen uit de houdgrepen van de voorgaande gekende technieken.

後袈裟固

## Ushiro-kesa-gatame

(achterwaarts-sjaal-controle)

1. Uke ligt met zijn rug op de grond.
2. Tori is in kyoshi achter Uke aan de linkerkant van Uke zijn hoofd.
3. Tori omrolt de linkerarm van UKE met zijn eigen linkerarm. De vingers grijpen in de kraag van en de duim bevindt zich buiten de kraag.
4. Tori plaatst vervolgens zijn rechterelleboog in de rechteroksel.
5. Tori grijpt de Obi van Uke met zijn rechterhand, duim van binnen en gaat in de kesa-gatame houding zitten.
6. Tori zet druk met de zijkant van zijn borst ter hoogte van het midden het middenrif van Uke.
7. Tori trekt Uke zijn kumikata aan zodat Uke goed vast zit.



崩上四方固

Kuzure-kami-shiho-gatame

(variatie-boven-vier richtingen-controle)

1. Uke ligt met zijn rug op de grond.
2. Tori is in kyoshi achter Uke aan de linkerkant van Uke zijn hoofd.
3. Tori omrolt de linkerarm van UKE met zijn eigen linkerarm. De vingers grijpen in de kraag van en de duim bevindt zich buiten de kraag.
4. Tori plaatst vervolgens zijn rechterelleboog aan de buitenkant van Uke zijn rechter arm en pakt de obi van Uke met zijn rechterhand, waarbij de duim in de binnenkant steekt (tegen het lichaam).
5. Tori zit op zijn knieën, met zijn knieën breed en voeten samen, en zijn zitvlak zo laag mogelijk.
6. De rechterknie van Tori duwt het hoofd van Uke opzij.
7. Tori trekt Uke zijn kumikata aan zodat Uke goed vast zit.



縦四方固

Tate-shiho-gatame  
(verticaal–vier richtingen–controle)

1. Uke ligt met zijn rug op de grond.
2. Tori is in kyoshi achter Uke aan de rechterkant van Uke.
3. Tori legt de rechterarm van Uke naast het hoofd van Uke, Tori blijft deze controleren met zijn rechterhand ter hoogte van de elleboog van Uke.
4. Tori stapt nu over Uke en houdt hierbij rekening dat zijn rechterbeen steeds contact houdt met Uke en dit ter hoogte van de obi van Uke.
5. Tijdens het overstappen neemt Tori de linkerarm van UKE onder controle ter hoogte van de elleboog en brengt deze naast het hoofd van Uke.
6. Tori plaatst nu zijn hielen ter controle tegen het zitvlak van Uke en plaatst zijn knieën tegen het lichaam van Uke en zijn zitvlak zo laag mogelijk.
7. Tori gaat met zijn rechterhand onder de linkerarm van Uke en grijpt in de kraag van Uke.
8. Vervolgens gaat Tori met zijn linkerarm onder de rechterarm van Uke en neemt zijn eigen kraag vast.
9. Tori duwt nu de beide ellebogen van UKE tegen zijn hoofd.
10. Tori duwt vervolgens zijn onderbuik zo dicht mogelijk tegen Uke.
11. Tori trekt Uke zijn kumikata aan zodat Uke goed vast zit.





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 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 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

Naarmate judo populairder werd in Japan, trok het ook de aandacht van andere landen. Rond het **begin van de 20e eeuw** werd judo geïntroduceerd in Europa en de Verenigde Staten. Jigoro Kano was niet alleen een meester in judo, maar ook een **visionair en opvoeder**. Hij zag judo als een middel om **mentale, fysieke en morele ontwikkeling** te bevorderen. In **1911** richtte hij de **All Japan Judo Federation** op, en in **1922** werd de **Kodokan Cultural Judo Society** opgericht. Kano geloofde dat judo meer was dan alleen een sport; het moest judoka's helpen om betere mensen te worden door te streven naar "**jita kyoei**" (**wederzijds welzijn en voordeel**) en "**seiryoku zenyo**" (**maximaal resultaat met minimale inspanning**).

Leuke linken naar meer informatie!

