5 KYU : JEUGD leerplan voor het behalen van de gele gordel.

(Lay out : Vandeburie Dirk)

A: UKEMI	valoefening
ZEMPO KAITEN	voorwaarts rollen
USHIRO UKEMI	achterwaartse val uit stand
YOKO UKEMI	zijwaartse val rechts en links uit stand
MAE UKEMI	voorwaarts vallen van op de knieën

B: NAGE WAZA	werptechnieken
KOSHI GURUMA	heupwiel
O SOTO GARI	grote buitenwaartse beenveeg
UKI GOSHI	zwevende heupworp
O UCHI GARI	grote binnenwaartse beenveeg
Eenvoudige schakels van worp naar worp en van worp naar houdgreep.	
Beveiliging van de partner door op te houden na een worp.	

C : KATAME WAZA	controletechnieken
KUZURE KESA GATAME	variante op flank houden
KAMI SHIHO GATAME	vierhoekshoudgreep langs boven
YOKO SHIHO GATAME	zijwaartse vierhoekshoudgreep
TATE SHIHO GATAME	vierhoekshoudgreep in de lengteas
Aanval : Uke 4 voet steun - Tori zijkant Uke	1 manier
Aanval : Uke ruglig - Tori recht aan de knieën	1 manier
Verboden handelingen bij houdgreep.	
Veiligheid voor Uke door opgeven en voor Tori door loslaten.	

Algemeen

Geschiedenis en geest van het judo.
Persoonlijke hygiëne, respect en veiligheid voor anderen.
Judogi : judopak juist dragen, gordel juist geknoopt
Kumi-kata : vastnemen van de judogi, rechts en links
Groeten : Zarei = zittend ; Ritsurei = rechtstaand
Kuzushi : onevenwicht, de 8 verschillende mogelijkheden
Hajime = begin ; Mate = stop ; Soremade = einde
Uke = hij die ondergaat ; Tori = hij die uitvoert

Voorwaarden

U11 geel : 75 lessen en volledige leerstof kennen (9 maanden oefenen aan minimum 2 trainingen per week)
wit/geel : 35 lessen en 7 punten van de leerstof kennen

U13 geel : 45 lessen en volledige leerstof kennen (6 maanden oefenen aan minimum 2 trainingen per week))
wit/geel : 24 lessen en 7 punten van de leerstof kennen

OPM : de leraar beslist wanneer de leerling examen mag doen