



**5 KYU : Leerplan voor het behalen van de gele gordel.
+ 14 jaar**



(Lay out : Vandeburie Dirk)

A: UKEMI	valoefening
SEMPO KAITEN USHIRO UKEMI YOKO UKEMI MAE UKEMI	voorwaarts rollen achterwaartse val zijwaartse val voorwaarts vallen
B: NAGE WAZA	werptechnieken
KOSHI GURUMA O SOTO GARI UKI GOSHI O UCHI GARI Eenvoudige schakels van worp naar worp en van worp naar houdgreep. Beveiliging van de partner door op te houden na een worp.	heupwiel grote buitenwaartse beenveeg zwevende heupworp grote binnenwaartse beenveeg
C : KATAME WAZA	controletechnieken
KUZURE KESA GATAME KAMI SHIHO GATAME YOKO SHIHO GATAME TATE SHIHO GATAME Aanval : Uke 4 voet steun - Tori zijkant Uke Aanval : Uke ruglig - Tori recht aan de knieën Verboden handelingen bij houdgreep. Veiligheid voor Uke door opgeven en voor Tori door loslaten.	variante op flank houden vierhoekshoudgreep langs boven zijwaartse vierhoekshoudgreep vierhoekshoudgreep in de lengteas 1 manier 1 manier

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
 Kennis van verboden handelingen bij houdgrepen

Voorwaarden

**De leraar beslist wanneer de leerling examen mag uitvoeren
3 maand actieve judo - minimum 25 lessen.**