

JUDOCLUB TERVUREN



LESPROGRAMMA

GELE GORDEL

5^E KYU (GOKYU)

VICTOR VANDESANDE, 6^E DAN

HOOFDTRAINER JC TERVUREN, 2016

Vooraf

Dit lesboekje geeft in een beknopte vorm het lesprogramma voor de gele gordel weer. Het spreekt voor zich dat judo beoefend en getraind wordt tijdens de lessen in de dojo, en niet uit een boekje geleerd kan worden. Dit boekje is slechts ondersteunend materiaal.

Het zijn de trainers die uitmaken of een judoka klaar is voor een examen en hem/ haar hiervoor uitnodigen.

Een goed examen resulteert in het behalen van de gele gordel. Indien de volledige leerstof nog niet helemaal gekend is, maar bepaalde onderdelen wel, kan als teken van erkenning voor deze deelaspecten de (jonge) judoka een aantal gele slips ("blokjes") krijgen. Daarom hebben we bij verschillende lesonderdelen ook een cijfer aangegeven; deze cijfers geven de stappen weer waarmee de gele gordel kan behaald worden.

Wat moet je kennen om de gele gordel te halen in judo?

Algemeen:

1. Persoonlijke hygiëne: netjes gewassen, nagels geknipt en proper (vingers en tenen). Dit uit respect en voor de veiligheid van je partners, en voor jezelf.

Judospecifiek:

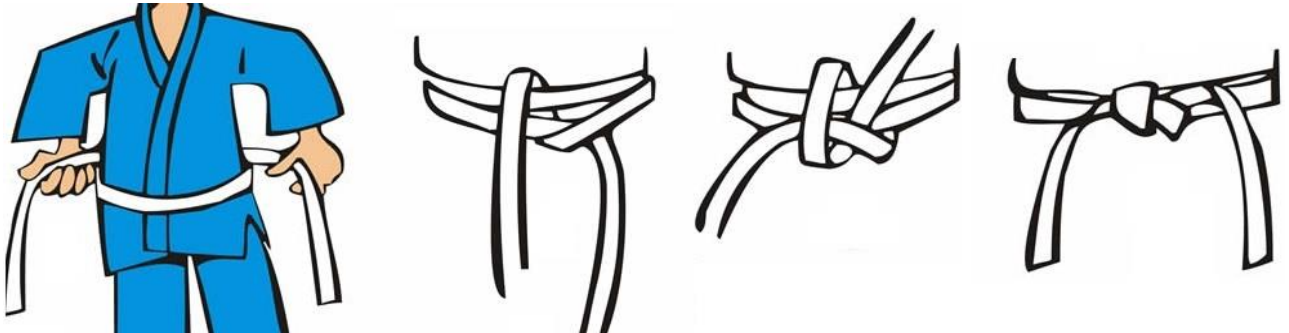
2. Groeten Je moet op de juiste manier kunnen groeten.
3. Al zittend en rechtstaand
4. Juiste kumikata (vastgrijpen) rechts
5. Basis woordenschat (Japans)
6. Basisregels: Je moet weten welke handelingen verboden zijn:
7. Bijten, pitsen, trappen, haar trekken enzovoort mag niet

1 – 2

8. Correcte en propere kledij.

9. Je gordel correct kunnen knopen.

3 – 5



Valbreken:

- Uchiro Ukemi – achterwaartse val(
- Yoko Ukemi – zijwaartse val
- Zempo kaiten – voorwaartse rol

1 – 3

4 -5

Technieken: alle technieken zullen gevraagd worden op het examen.

RECHTSTAAND – NAGE WAZA

Uitvoering ter plaatse

GROND – KATAME WAZA

Enkel de basisvorm

WOORDENSCHAT

Judo: de zachte weg (letterlijke vertaling)

1

Judoka: persoon die judo beoefent

Jigoro Kano: de stichter van het judo

Judogi: judopak

Obi: gordel

2

Eri: kraag

Tatami: judomat

Dojo: judozaal

Rei: groet

- Za-rei: zittende groet
- Ritsu-rei: staande groep

Hajime: beginnen

Matte: stoppen (en stil zijn)

Sore matte: einde van de les of kamp, klaar maken voor de groet

Ukemi: het vallen

3

- **Ushiro Ukemi:** achterwaarts vallen
- **Yoko Ukemi:** zijwaarts vallen
- **Zempo Kaiten:** voorwaartse rol

Uki: degene die de handeling ondergaat

4

Tori: degene die de handeling uitvoert

Kumi Kata: manier van vastpakken van de tegenstander

O: groot

Ko: klein

Soto: buitenwaarts

Uchi: binnenwaarts

Goshi: heup

5

Hiza: knie

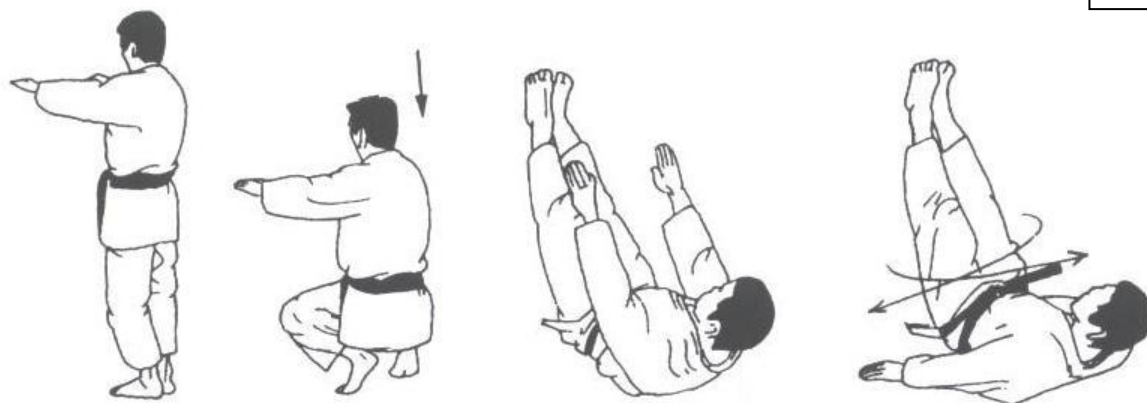
Ashi: voet

Maitta: opgeven

UKEMI - VALLEN

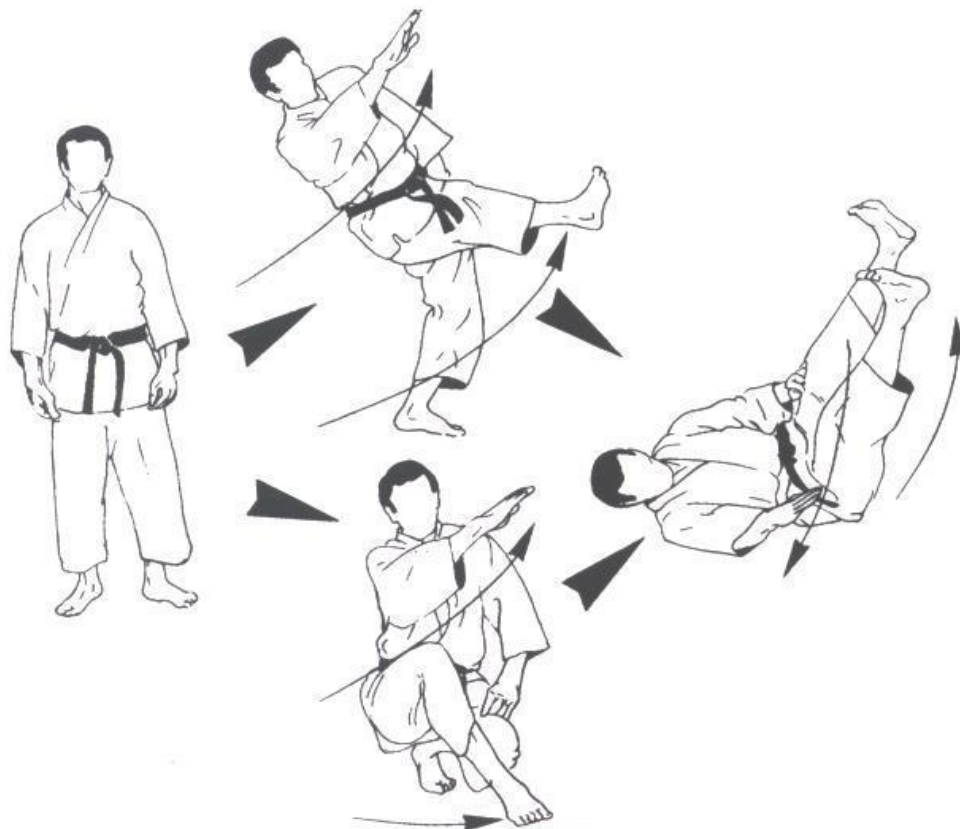
USHIRO UKEMI (achterwaartse val)

1 - 3



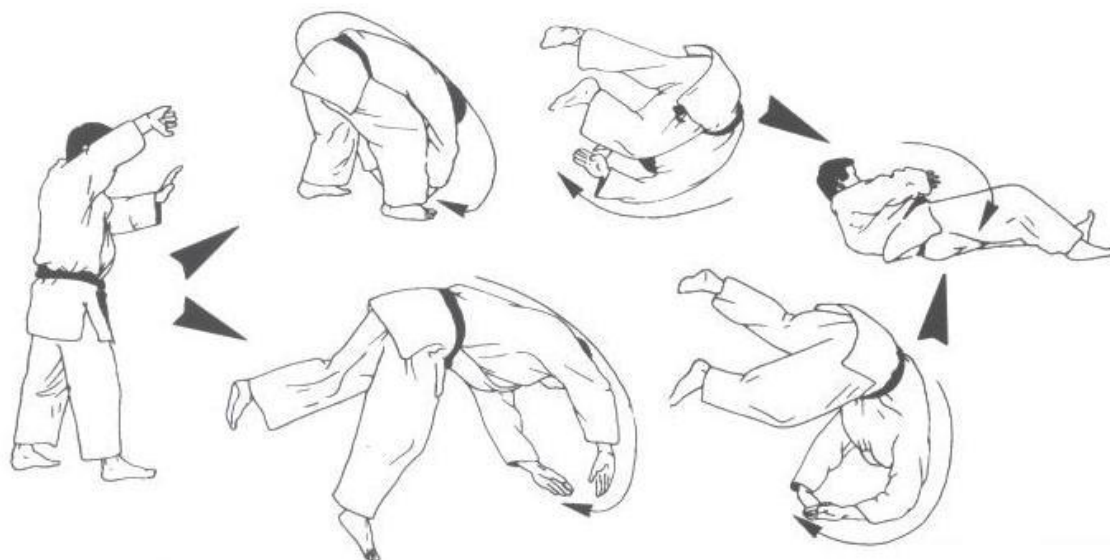
YOKO UKEMI (zijwaartse val)

1 - 3



ZEMPO KAITEN (voorwaartse rol)

4 – 5



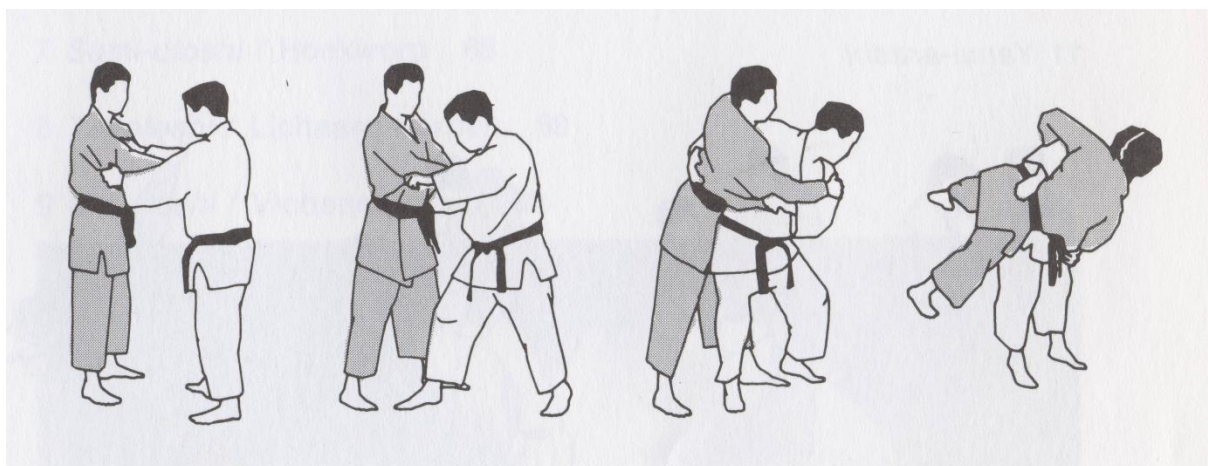
NAGE WAZA (rechtstaand, worpen)

Uki Goshi

(zwevende heupworp)

1

Uke en Tori rechtover mekaar en hebben beiden gewone kumikata (manier van vastgrijpen : rechterhand neemt de kraag vast ter hoogte van de schouder, linkerhand de mouw aan de bovenarm).



Tori trekt met zijn linkerhand Uke vooruit. Tegelijkertijd zet hij zijn rechtervoet schuin voor de rechtervoet van Uke.

Dan gaat Tori met zijn rechterhand onder de oksel van Uke door en legt zijn arm rond het middel van Uke. Met de linkervoet maakt Tori een grote draai achteruit zodat de linkervoet bijna naast de linkervoet van Uke komt. Tori staat met de benen lichtjes gebogen.

Nu trekt Tori met links verder vooruit en met zijn rechterarm trekt hij Uke op zijn heup (Tori's heup ongeveer in het midden van de buik van Uke). Zo komt Uke goed uit evenwicht vooruit of wat schuin vooruit.

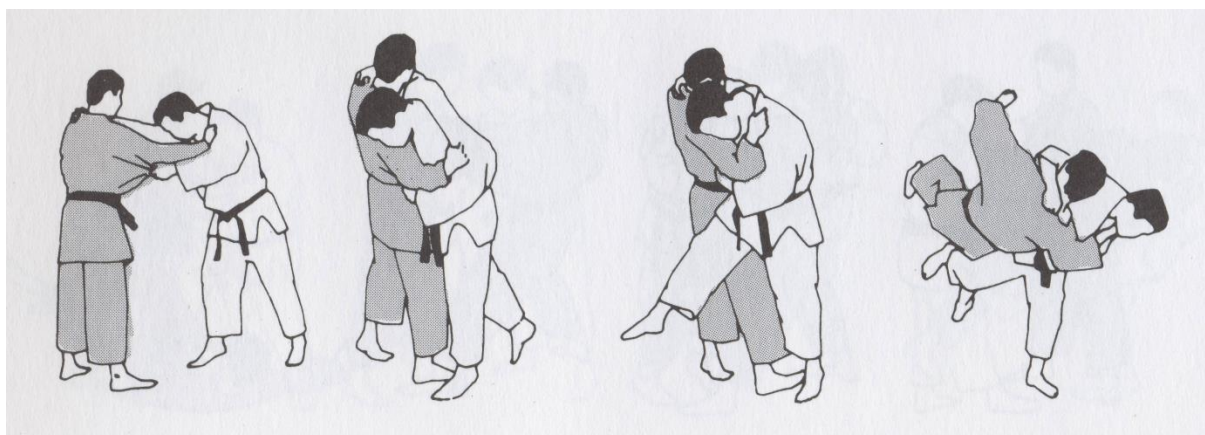
Nu maakt Tori een flinke zwaai van rechts boven naar links beneden en zodat Uke met de draai mee, op zijn rug geworpen wordt. Uke maakt een mooie val en klopt uiteraard goed af met de linkerarm.

O Soto Gari

2

(grote buitenwaartse maai)

Uke en Tori staan tegenover mekaar en hebben normale kumikata (vastgrijpen zie bij Uki goshi)



Tori maakt nu met zijn linkervoet een flinke stap vooruit zodat hij met links aan voorbij Uke gaat. Daarbij trekt hij ook met zijn linkerhand Uke mee. Met zijn rechterarm duwt Tori al op de borstkas van Uke .

Tori duwt nu met zijn rechterschouder op de rechterschouder van Uke zo Uke achteruit uit evenwicht. Tori rechterheup raakt ook de rechterheup van Uke.

Tori zwaait nu zijn rechterbeen tussen Uke en tori vooruit en zwaait dan krachtig terug achteruit zodat hij het rechterbeen van Uke helemaal raakt en onderuit maait.

Tegelijkertijd duwt Tori verder met zijn rechterschouder en rechterarm en trekt hij ook verder met zijn linkerarm. Tori buigt zijn bovenlichaam ook goed voorover , zodat hij zijn rechterbeen goed achteruit omhoog kan zwaaien

Tijdens de maai zet Tori zijn rechtervoet zeker niet op de mat.

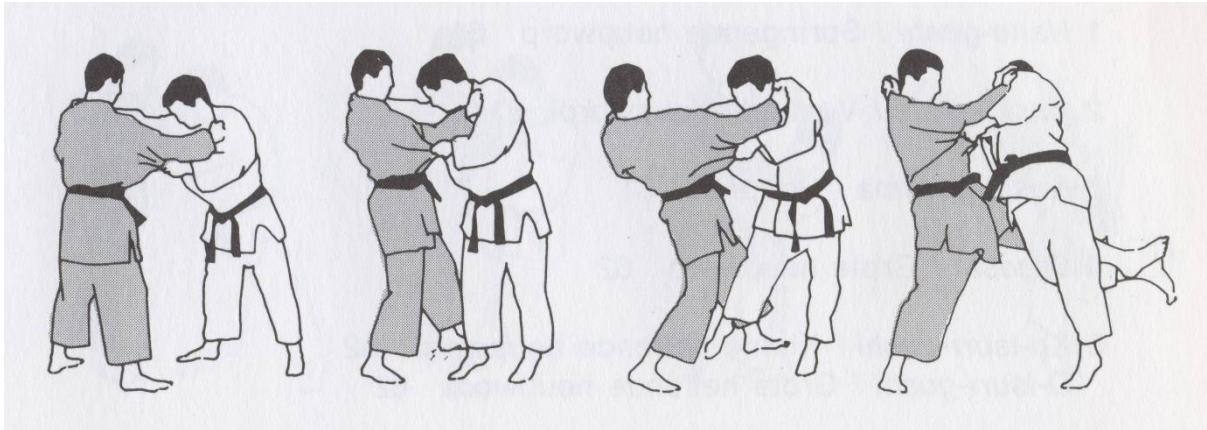
Uke valt nu achterover op de rug , zeker goed afkloppen met de linkerarm en vallen met de kin op de borst.

O Uchi gari

(grote binnenwaartse maai)

3

Uke en Tori rechtover mekaar , gewone kumikata (zie Uki goshi)



Tori duwt met zijn rechterhand op de linkerschouder tegen Uke zodat Uke links achterwaarts uit evenwicht gaat , Tori buigt ook zijn benen wat en zet tegelijkertijd zijn rechtervoet tussen de voeten van Uke .

Met zijn linkerhand brengt hij de rechterarm van Uke wat omhoog.

Nu komt Tori korter bij door zijn linkervoet net achter zijn rechter te zetten. Hij kan zelfs met zijn borstkas tegen de borstkas van Uke duwen.

Terwijl hij blijft duwen met zijn rechterhand maait hij nu met zijn rechterbeen een grote zwaai van binnen naar buiten en maait daarmee Uke's linkerbeen helemaal weg.

Uke valt links achteruit op de rug , kin op de borst en zeker goed afkloppen met de linkerarm.

Koshi guruma

(rad rond de heup)

4

Uke en Tori rechtover mekaar , gewone kumikata (zie uki goshi)



Tori trekt met zijn linkerhand Uke krachtig naar voor en zet zijn rechtervoet voor de rechtervoet van Uke.

Nu legt Tori zijn rechterarm rond de nek en hoofd van Uke (de rechterhand van Tori komt op de rechterschouder van Uke.) met de linkervoet maakt Tori weer een grote zwaai achterom en zet die voor de linkervoet van Uke.

Uke is nu goed vooruit uit evenwicht nu en ligt in feite op de heupen van Tori.

Tori maakt nu zijn zwaai verder van rechts boven naar links beneden , hij duwt met zijn bovenarm tegen de hals van Uke (opgepast , zeker niet rond de keel van Uke knijpen!!!) en trekt goed verder met zijn linkerhand.

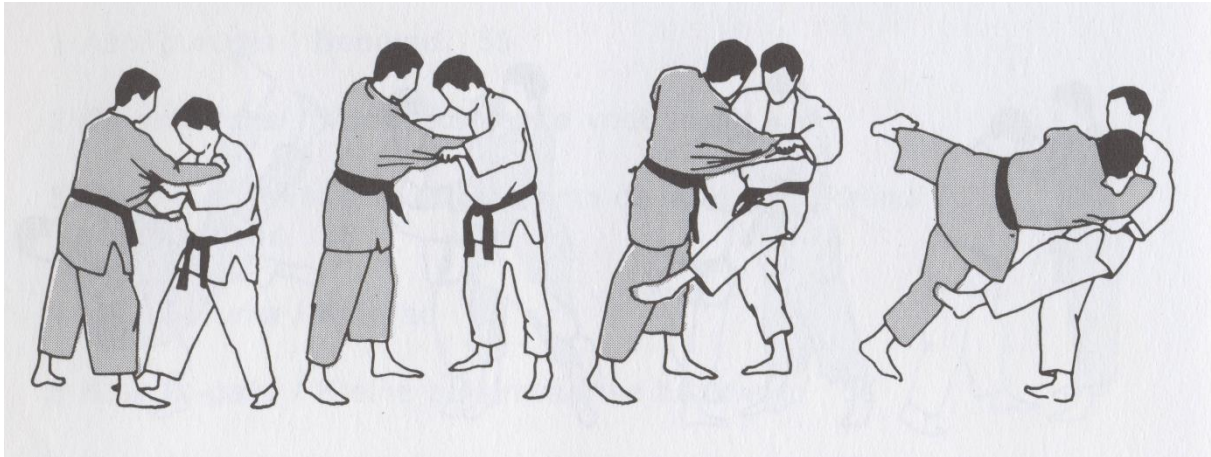
Tori zwaait helemaal door nu zodat Uke rond de heupen van Tori gaat en dan mooi op de rug valt. Uke valt , kin op de borst en goed afkloppen met de linkerarm.

Hiza Guruma

(rad rond de knie/ kniewiel)

5

Tori en Uke recht over mekaar , gewone kumikata(zie uki goshi)



Tori stapt nu met de rechtermoet links naast Uke (met de tenen naar Uke gekeerd)

Hij trekt ook met zijn linkerarm aan Uke's rechtermouw en duwt met zijn rechterarm op Uke's schouder zodat Uke vooruit uit evenwicht komt te staan.

Tori, met zijn rechterbeen lichtjes gebogen , zet zijn linkervoet (de zool van de voet)nu op de buitenzijde van de rechterknie van Uke.

Tori blijft sterk vooruit trekken met zijn linkerhand en duwen, met zijn rechterhand, en gaat ook met zijn eigen lichaam wat achterover hangen zodat Uke over zijn eigen knie tuimelt en een val vooruit maakt.

Uke valt op de rug, kin op de borst en afkloppen met de linker arm.

KATAME WAZA (grondtechnieken)

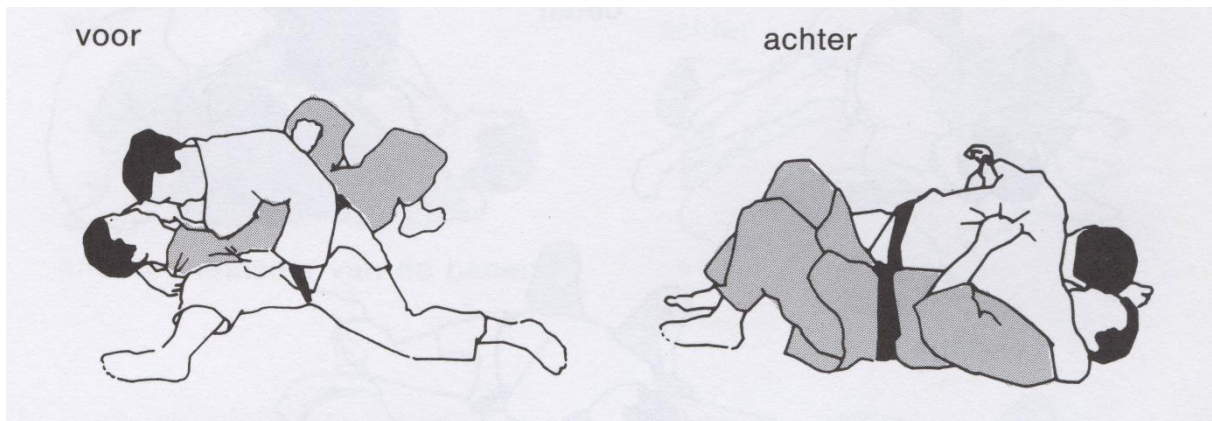
Gesa Gatame

(flank houden)

1

Uke op de rug

Tori (aanvaller) zit rechts naast Uke.



Tori zet zich nu zodat hij met zijn rechterkant tegen de borstkas van Uke zit, de benen gespreid (rechterbeen naar voor links achteruit)

De rechterhand van Tori grijpt nu rond het hoofd van Uke en neemt stevig de kraag van Uke vast

De linkerarm van tori rolt de rechterarm van Uke in zodat diens hand vast zit onder zijn oksel en neemt met zijn linkerhand de mouw vast.

Zo zit Uke goed vast

Dan doet Troi het hoofd goed naar omlaag, kin op de borst en alles stevig aantrekken.

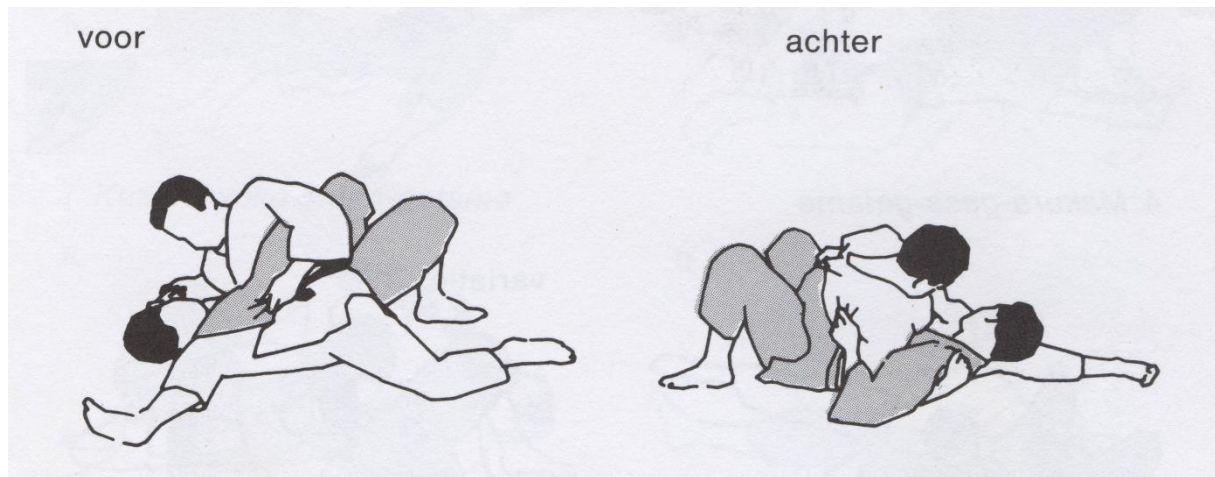
Kuzure gesa gatame

(flank houden, variante)

2

Uke op de rug

Tori zit naast hem zodat hij met zijn rechterzijde tegen Uke zit.



De benen gespreid rechterbeen vooruit , linkerbeen achteruit.

Tori neemt met zijn rechterhand , onder de linker oksel van Uke door, de schouder van Uke vast. De vest of kraag mag ook.

Met de linkerarm rolt Tori de rechterarm van Uke in en neemt de mouw stevig vast.

Tori doet het hoofd wat omlaag, kin op de borst.

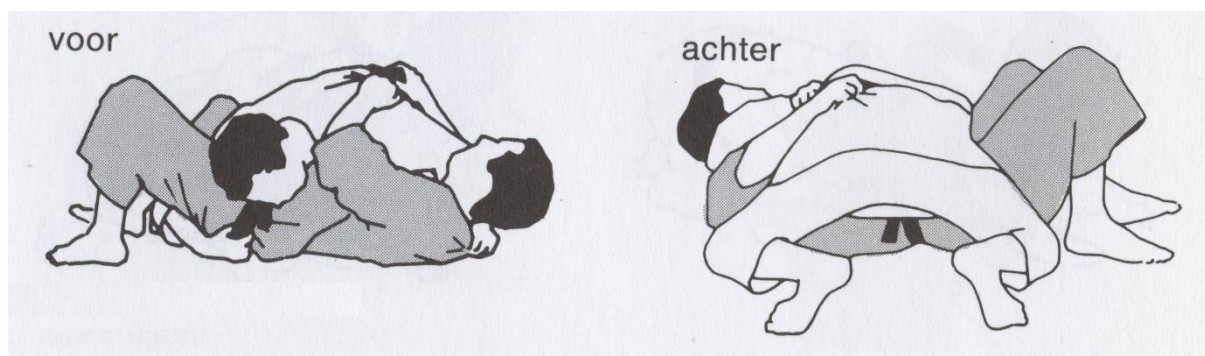
Dan met de linkerarm goed aantrekken en met de rechterarm flink omklemmen.

Yoko shiho gatame

(controle met de borst op vier punten aan de zijkant)

3

Uke op de rug



Tori rechts naast hem op de knieën, de linkerknie in de oksel , de rechterknie tegen de heup van Uke.

Tori neemt met de rechterhand tussen de benen van Uke door de gordel van Uke vast. Als Uke te lang of te groot is, mag de vest nemen of de broek nemen ook.

Met de linkerhand neemt Tori zover mogelijk onder het hoofd van Uke door de kraag vast.

Tori drukt nu zijn borstkas goed omlaag op de borst van Uke en kijkt naar Uke.

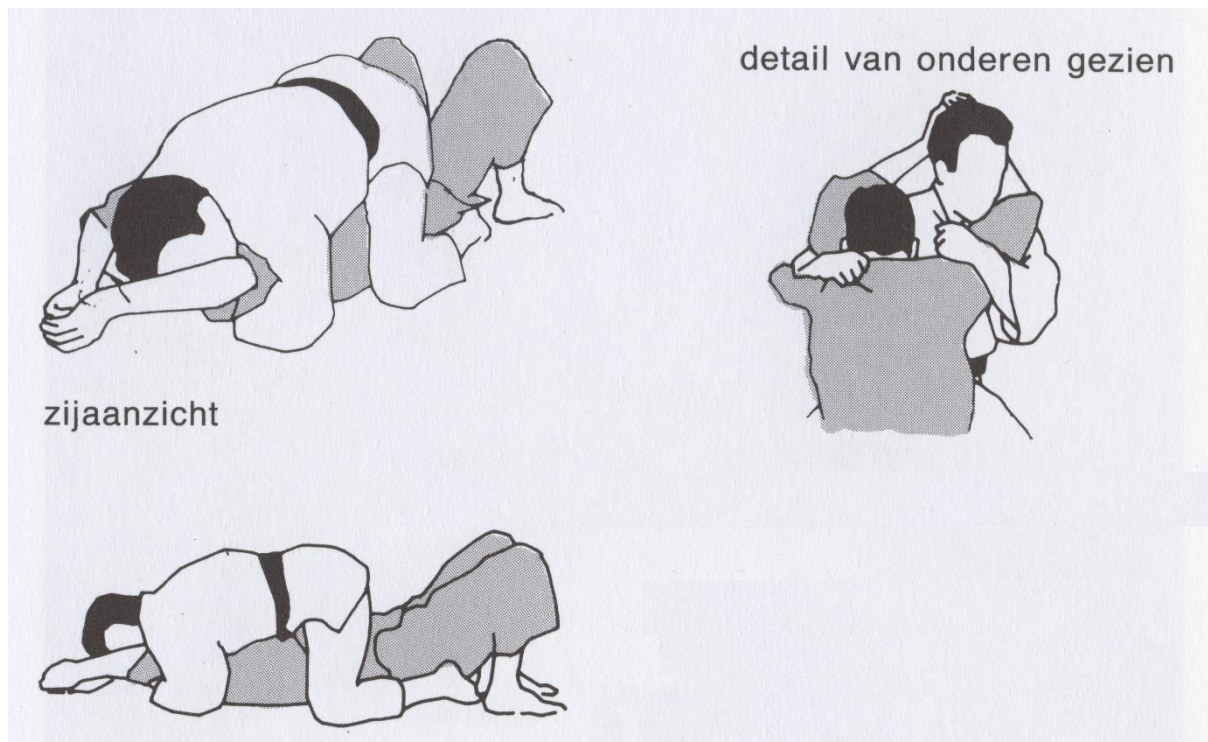
Tori maakt zich zo plat mogelijk , ook de voeten goed gestrekt op de mat.

Tate Shiho gatame

4

(controle met de borst op vier punten, bovenop Uke)

Uke op de rug.



Tori zit te paard op Uke , op de knieën links en rechts van Uke , met het aangezicht naar Uke.

Tori neemt met de rechterhand onder de linkeroksel van Uke door, de kraag van Uke vast.

Met de linkerhand neemt Tori onder de rechteroksel van Uke door , de eigen kraag vast. De bovenarmen van Uke worden dus goed omklemd.

Zo komt de borst van Tori omlaag, en drukt goed op de borst van Uke. Hoofd van Tori aan de rechterzijde tegen het hoofd van Uke.

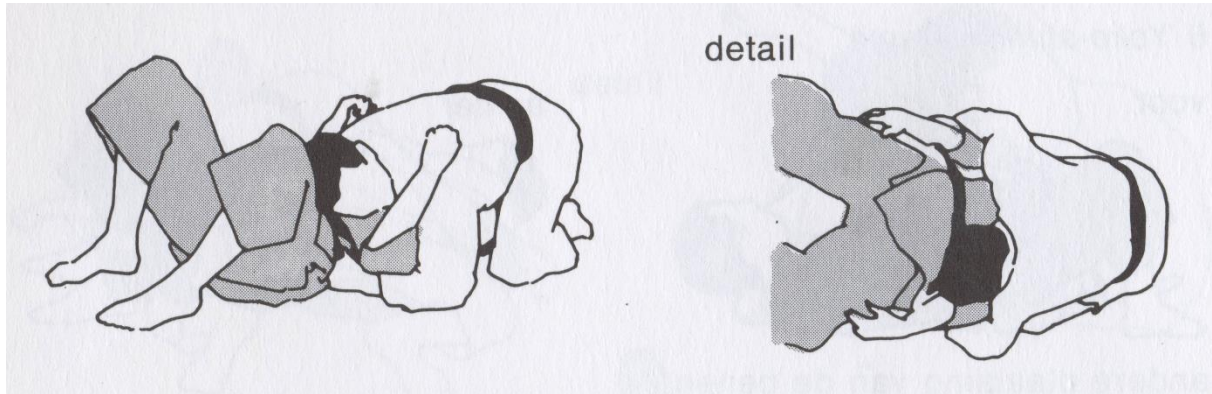
Tori gaat nu met de kuit en voeten flink naar binnen drukken zodat de benen van Uke ook vastgezet worden.

Kami Shiho Gatame

(controle met de borst op vier punten , aan het hoofd van Uke)

5

Uke op de rug.



Tori zit op beide knieën aan het hoofd van Uke, een knie links een knie rechts van het hoofd van Uke.

Met beide handen gaat Tori nu onder de bovenarmen van Uke door en grijpt de gordel vast en trekt die zoveel mogelijk naar de mat.

Met de borst drukt Tori goed op de borst van Uke (over het hoofd van Uke , het kan zijn dat Uke even wat moeilijker lucht krijgt.) Tori legt zijn hoofd op de borst of buik van Uke en kijkt links of rechts (maakt niet uit)

De knieën van Tori zoveel mogelijk gespreid zodat hij zich goed plat maakt, voeten mooi gestrekt.

Kanteltechnieken vanuit vierpuntsteun

1. Vierpuntensteun, Tori zijdelings vooraan

2-3

Uke in vierpuntsteun, Tori op de knieën naast hem aan de linker-/rechterzijde.

Met de rechterhand gaat Tori onder de buik van Uke door en grijpt de verste elleboog vast. Met de linkerhand gaat Tori voor het gezicht van Uke door en grijpt ook de verste elleboog.

Met beide handen trekt Tori die elleboog van Uke naar zich toe en drukt tegelijkertijd met zijn borstkas vooruit, zodat Uke op de rug kantelt.

Dan kan Tori houdgreep nemen.

2. Vierpuntensteun, Tori zijdelings en neemt om het lichaam van Uke heen

4 - 5

Uke in vierpuntsteun, Tori op de knieën naast hem aan de linker-/rechterzijde.

Tori kan nu niet met zijn rechterarm onder de buik van Uke door, daarom moet een andere aanpak gevolgd worden:

Hij neemt met rechts de verste enkel van Uke vast, buitenom.

En tevens neemt Tori met de linkerhand, voor het gezicht van Uke door, de verste elleboog vast.

Tori trekt dan met beide handen stevig naar zich toe en drukt met zijn borstkas het lichaam van Uke vooruit. Zo kantelt Uke op de rug en kan Tori houdgreep nemen.