

Groeten



Geknielde groet



Staande groet

Valbreken



Zijwaartse val



Voorwaartse rol



Achterwaartse val

Werptechnieken

BEENWORPEN



O-soto-gari
Grote buitenwaartse maai



De-ashi-barai
Voorste beenveeg

HEUPWORPEN



O-goshi
Grote heup



Koshi-guruma
Heupwiel



Ippon-seoi-nage
Eenzijdige rugworp

SCHOUDERWORP

Controletechnieken

HOUDGREPEN



Kesa-gatame
Flankcontrole



Yoko-shiho-gatame
Zijwaartse 4 puntcontrole



Kami-shiho-gatame
Hoge 4 puntcontrole

ARMKLEMMEN 11+



Juji-gatame
Gekruiste controle



Ude-garami
Armvetdraaing

VERWURGINGEN 11+



Kata-juji-jime
Eenzijdige gekruiste
verwuring



Nami-juji-jime
Gewone gekruiste
verwuring

Ne-waza spelsituatie

2 controletechnieken van de spelsituatie



Uke Bok
Ellebogen/knieën

Toelichting op het Kyu-gradenprogramma Judo

- In 2000 heeft de Nationale Graden Commissie Judo van de Judo Bond Nederland een Kyu-gradenprogramma gepresenteerd.
- Op deze poster staan de technieken die de judoka dient te kunnen demonstreren voor het behalen van deze band.
- Alle werpen worden links en rechts gedemonstreerd.
- Alle technieken worden in beweging gedemonstreerd, zowel staande als op de grond.
- 11+ betekent: techniek geldt voor judoka's boven de 11 jaar.
- Controletechnieken: aanvragen vanuit een werptechniek.
- Voor elk bandekamen dient de judoka valtechnieken te demonstreren.

Opdrachten

- Ne-waza spelsituaties: vanuit de opgedragen spelsituatie op de grond dient men naar eigen keuze 2 controletechnieken te demonstreren. Het boek Judo in Beweging geeft talloze voorbeelden.

Groeten



Geknielde groet

Staande groet

Valbreken



Zijwaartse val

Voorwaartse rol

Achterwaartse val

Werptechnieken

BEENWORPEN



O-soto-gari
Grote buitenwaartse maal



De-ashi-barai
Voorste beenveeg



Hiza-guruma
Knie Wiel

HEUPWORPEN



O-goshi
Grote heup



Koshi-guruma
Heupwiel

SCHOUDERWORP



Ippon-seoi-nage
Eenzijdige rugworp

OPOFFERINGSWORP



Tomoe-nage
Boogworp (11+)

Controletechnieken

HOUDGREPEN; + 1 variatie en 1 bevrijding op 1 van de houdgrepen



Kesa-gatame
Flankcontrole



Yoko-shiho-gatame
Zijwaartse 4 puntencontrole



Kami-shiho-gatame
Hoge 4 puntencontrole

ARMKLEMMEN 11+



Juji-gatame
Gekruiste controle



Ude-garami
Armv draaiing



Ude-gatame
Armcontrole

VERWURGINGEN 11+



Hadaka-jime
Naakte verwurging



Kata-juji-jime
Eenzijdige gekruiste
verwurging



Okuri-eri-jime
Beide revers
verwurging



Nami-juji-jime
Gewone gekruiste
verwurging

Ne-waza spelsituaties

2 controletechnieken van elke spelsituatie



Uke Bok
Ellebogen/vuilen



Tori Rug
Uke tussen benen

Toelichting op het Kyu-gradenprogramma Judo

- In 2000 heeft de Nationale Graden Commissie Judo van de Judo Bond Nederland een Kyu-gradenprogramma gepresenteerd.
- Op deze poster staan de technieken die de judoka dient te kunnen demonstreren voor het behalen van deze band.
- De keuzemogelijkheden voor combinaties, owarimae, hikomi's en kataharis zijn in nauwe mate in het boek Judo in Beweging aangegeven in hoofdstuk 4.
- Alle wapen worden links en rechts gedemonstreerd.
- Alle technieken worden in beweging gedemonstreerd, zowel staande als op de grond.
- 11+ betekent: techniek geldt voor judoka's boven de 11 jaar.
- Controletechnieken: aarvingen vanuit een werptechniek.
- Voor elk bandvakken dient de judoka vaardigheden te demonstreren.

Opdrachten

- Ne-waza spelsituaties: vanuit elke opgedragen spelsituatie op de grond dient men naar eigen keuze 2 controletechnieken te demonstreren. Het boek Judo in Beweging geeft talloze voorbeelden.



Werptechnieken

BEENWORPEN

HEUPWORPEN



O-soto-gari
Grote buitenwaartse maai



De-ashi-barai
Voorste beenveeg



Okuri-ashi-barai
Beide benenveeg



Hiza-guruma
Kniewiel



O-uchi-gari
Grote binnenwaartse maai



Ko-uchi-gari
Kleine binnenwaartse maai



O-goshi
Grote heup

SCHOUDEWORP

ARMWORP

OPOFFERINGSWORPEN



Koshi-guruma
Heupwiel



Harai-goshi
Veegheup



Ippon-seoi-nage
Eenzijdige rugworp



Tai-otoshi
Lichaam neervallen



Tomoe-nage
Boogworp (11+)



Tani-otoshi
Dal neervallen

Controle technieken

HOUDGREPEN; + 1 variatie en 1 bevrijding op 1 van de houdgrepen



Kesa-gatame
Flankcontrole



Yoko-shiho-gatame
Zijwaarts 4 puntencontrole



Kami-shiho-gatame
Hoga 4 puntencontrole



Tate-shiho-gatame
Boven 4 puntencontrole

ARMKLEMMEN 11+



Juji-gatame
Gekruiste controle



Ude-garami
Armv draaiing



Ude-gatame
Armcntrole



Hiza-gatame
Kniecontrole

VERWURGEN 11+



Hadaka-jime
Naakte verwurging



Morote-jime
Tweehandige verwurging



Kata-juji-jime
Eenzijdige gekruiste verwurging



Okuri-eri-jime
Beide reviers verwurging



Nami-juji-jime
Gewone gekruiste verwurging



Gyaku-juji-jime
Omgekeerde gekruiste verwurging

Ne-waza spelsituaties



Uke Bok
Eliebogen/knieën



Uke Rug
Tori tussen benen



Tori Rug
Uke tussen benen

Toelichting op het Kyu-gradenprogramma Judo

- In 2000 heeft de Nationale Graden Commissie Judo van de Judo Bond Nederland een Iyugradenprogramma gepresenteerd.
- Op deze poster staan de technieken die de judoka dient te kunnen demonstreren voor het behalen van deze band.
- De keuzemogelijkheden voor combinaties, overnames, Ikkom'i en kataseries zijn in name mate in het boek Judo in Beweging weergegeven in hoofdstuk 4.
- Alle worpen worden links en rechts gedemonstreerd.
- Alle technieken worden in beweging gedemonstreerd, zowel staande als op de grond.
- 11+ betekent: techniek geldt voor judoka's boven de 11 jaar.
- Controletechnieken: aangegeven vanuit een werptechniek.
- Voor elk bandvakans dient de judoka valtechnieken te demonstreren.

Opdrachten

- Staande combinatie technieken: 1 combinatie.
- Overname technieken: 1 overname.
- Ne-waza spelsituaties: vanuit elke opgedragen spelsituatie op de grond dient men naar eigen keuze 2 controletechnieken te demonstreren. Het boek Judo in Beweging geeft talloze voorbeelden.



Werptechnieken

BEENWORPEN



O-soto-gari
Grote buitenwaartse maai



De-ashi-barai
Voorste beenveeg



Okuri-ashi-barai
Beide beenveeg



Hiza-guruma
Knie Wiel



O-uchi-gari
Grote binnenwaartse maai



O-uchi-barai
Grote binnenwaartse veeg

HEUPWORPEN



Ko-uchi-gari
Kleine binnenwaartse maai



O-goshi
Grote heup



Koashi-guruma
Heup wiel



Tsurikomi-goshi
Tilande heup



Harai-goshi
Veegheup

SCHOUDEWORPEN



Ippon-seoi-nage
Eenzijdige rugworp



Morote-seoi-nage
Dubbelzijdige rugworp

ARMWORP



Tai-otoshi
Lichaam neervallen

OPOFFERINGSWORPEN



Tomoe-nage
Boogworp (11+)



Tani-otoshi
Dal neervallen

Controletechnieken

HOUDGREPEN; + 1 variatie en 1 bevrijding op 3 houdgrepen



Kesa-gatame
Flankcontrole



Yoko-shiho-gatame
Zijwaartse 4 puntencontrole



Kami-shiho-gatame
Hoof 4 puntencontrole



Tate-shiho-gatame
Boven 4 puntencontrole



Juji-gatame
Gekruiste controle

ARMKLEMMEN 11+



Ude-garami
Armevstraling



Ude-gatame
Armecontrole



Hiza-gatame
Kniecontrole



Waki-gatame
Oksel/flankcontrole



Hadaka-jime
Naakte verwurging



Morote-jime
Tweehandige verwurging

VERWURGINGEN 11+



Kata-juji-jime
Eenzijdige gekruiste verwurging



Okuri-eri-jime
Beide revers verwurging



Nami-juji-jime
Gewone gekruiste verwurging



Oyaku-juji-jime
Omgekeerde gekruiste verwurging



Sankaku-jime
Onderliggende driehoeks verwurging



Ushiro-sankaku-jime
Achterwaartse driehoeks verwurging



Yoko-sankaku-jime
Zijwaartse driehoeks verwurging

Ne-waza spelsituaties

2 controletechnieken van elke spelsituatie



Uke Bok
Elleboog/knieën



Uke Rug
Tou tussen benen



Toei Rug
Uke tussen benen



Tori Bok
Elleboog/knieën

Toelichting op het Kyu-gradenprogramma Judo

- In 2000 heeft de Nationale Graden Commissie Judo van de Judo Bond Nederland een Kyu-gradenprogramma gepresenteerd.
- Op deze wijze staan de technieken die de judoka dient te kunnen demonstreren voor het behalen van deze band.
- De keuzemogelijkheden voor combinaties, overnames, hikkosi's en kataseries zijn in ruime mate in het boek Judo in Beweging weergegeven in hoofdstuk 4.
- Alle worpen worden links en rechts gedemonstreerd.
- Alle technieken worden in beweging gedemonstreerd, zowel staande als op de grond.
- 11+ betekent: techniek geldt voor judoka's boven de 11 jaar.
- Controletechnieken: aanvangen vanuit een werptechniek.
- Voor elk bandokamen dient de judoka valstechnieken te demonstreren. Opdrachten
- Saande combinatie technieken: 2 combinaties (zie boek).
- Overname technieken: 2 overnames (zie boek).
- Ne-waza spelsituaties: vanuit elke opgestapten spelsituatie op de grond dient men naar eigen keuze 2 controletechnieken te demonstreren. Het boek Judo in Beweging geeft talloze voorbeelden.



Werptechnieken

BEENWORPEN



O-soto-gari
Grote buitenwaartse maal



De-ashi-barai
Voorste beenveeg



Okuri-ashi-barai
Bede beenveeg



Hiza-guruma
Knieveel



O-uchi-gari
Grote binnenwaartse maal



O-uchi-barai
Grote binnenwaartse veeg



Ko-uchi-gari
Kleine binnenwaartse maal

HELPSWORPEN



O-goshi
Grote heup



Koshi-guruma
Heupveel



Tsurikotai-goshi
Tilente teug



Harai-goshi
Vegstetp



Uchi-mata
Binnen dijbeen

SCHOUDERWORPEN



Ippon-seoi-nage
Eenzijdige rugworp



Morote-seoi-nage
Dubbelzijdige rugworp



Tai-otoshi
Lichaam neervallen



Sumi-gaeshi
Gehoefde tegeworp (11+)



Tomoe-nage
Boogworp (11+)



Yoko-tomoe-nage
Zijwaartse boogworp (11+)



Tani-otoshi
Dui neervallen

Controletechnieken

HOUDGREPEN: + 1 variatie en 1 bevrijding van elke houdgreep

AFMKLEMMEN 11+



Kesa-gatame
Flankcontrole



Yoko-shiho-gatame
Zijwaartse 4 puntencontrole



Kami-shiho-gatame
Hoofde 4 puntencontrole



Tate-shiho-gatame
Rugste 4 puntencontrole



Juji-gatame
Gekruiste controle



Ude-garami
Aanverdraging

VERWINGINGEN 11+



Ude-gatame
Aanverdraging



Ilima-gatame
Kraecontrole



Waki-gatame
Oksel flankcontrole



Hadaka-jime
Nakste verworping



Kata-ha-jime
Eenzijdige vliegwiel verworping



Morote-jime
Tweezijdige verworping

Keuze uit 3 Sankaku-jime



Kata-juji-jime
Eenzijdige gekruiste verworping



Okuri-eri-jime
Beide revers verworping



Numi-juji-jime
Gewone gekruiste verworping



Oyaku-juji-jime
Omgekeerde gekruiste verworping



Sankaku-jime
Onderliggende driehoeks verworping



Ushiro-sankaku-jime
Achterwaartse driehoeks verworping



Yoko-sankaku-jime
Zijwaartse driehoeks verworping

Toelichting op het Kyu-gradenprogramma Judo

- In 2000 heeft de Nationale Graden Commissie Judo van de Judo Bond Nederland een Kyu-gradenprogramma gepresenteerd.
 - Op deze poster staan de technieken die de judoka dient te kunnen demonstreren voor het behalen van deze band.
 - De keuzemogelijkheden voor combinaties, overnamas, Hikomi's en katasuris zijn in name mate in het boek Judo in Beweging weergegeven in hoofdstuk 4.
 - Alle wapen worden links en rechts gedemonstreerd.
 - Alle technieken worden in beweging gedemonstreerd, zowel staande als op de grond.
 - 11+ betekent: techniek geldt voor judoka's boven de 11 jaar.
 - Controletechnieken: aanvangen vanuit een werptechniek.
 - Voor elk bandexamen dient de judoka valtechnieken te demonstreren.
- Opdrachten**
- Staande combinatie-technieken: 3 combinaties (zie boek).
 - Overnametechnieken: 3 overnamas (zie boek).
 - Hikomi-waza: 1 techniek (zie boek).
 - Ne-waza spelituatie: vanuit elke opgedragen spelituatie op de grond dient men naar eigen keuze 2 controletechnieken te demonstreren. Het boek Judo in Beweging geeft talloze voorbeelden.

Ne-waza spelsituaties

2 controletechnieken van elke spelituatie



Uke Bok
Elzenogenkneien



Uke Buik
Tori boven



Tori Bok
Elzenogenkneien



Uke Rug
Tori tussen benen



Tori Rug
Uke tussen benen

Werptechnieken

BEENWORPEN



O-eoto-gari
Grote buitenwaartse maai



De-sahi-barai
Voorste beenveeg



Okuri-sahi-barai
Rode boormatig
HEUPWORPEN



Hiza-guruma
Kruiswiel



Saseo-tsurikomi-ashi
Tillend beensteek



O-uchi-gari
Grote binnenwaartse maai



O-uchi-barai
Grote binnenwaartse veeg



Ko-uchi-gari
Kleine binnenwaartse maai



Ko-uchi-barai
Kleine binnenwaartse veeg



O-goshi
Grote heup



Koshi-guruma
Heupwiel



Tsurikomi-goshi
Tillend heup



Harai-goshi
Veegheup



Uchi-mata
Binnen dijbeen

SCHOUDERWORPEN



Ippon-seoi-nage
Eenzijdige rugworp



Morote-seoi-nage
Dubbelzijdige rugworp

ARMWORP



Tai-otoshi
Lichaam neerwerpen

OPOFFERINGSWORPEN



Sumi-gaeshi
Gehoeks legmatop



Tomoe-nage
Boogworp



Yoko-tomoe-nage
Zijwaartse boogworp



Tari-otoshi
Dit neerwerpen

Controletechnieken

HOUDGREPEN; + 1 variatie en 1 bevrijding van elke houdgreep



Kesa-gatame
Flankcontrole



Yoko-shiho-gatame
Zijwaartse 4 puntencontrole



Kami-shiho-gatame
Roge 4 puntencontrole



Tate-shiho-gatame
Boven 4 puntencontrole



Juji-gatame
Gekruiste controle



Ude-garami
Armering

VERWURGINGEN



Ude-gatame
Armercontrole



Hiza-gatame
Kniecontrole



Waki-gatame
Oksaflankcontrole



Hadaka-jime
Naakte verwurging



Kata-te-jime
Eenzijdige handverwuring



Kata-ha-jime
Eenzijdige vinger verwurging



Mocoto-jime
Tweezijdige verwurging

Keuze uit 3 Sankaku-jime



Kata-juji-jime
Eenzijdige gekruiste verwurging



Okuri-eri-jime
Beide eiers verwurging



Nami-juji-jime
Gewone gekruiste verwurging



Gyaku-juji-jime
Omgelaste gekruiste verwurging



Tsukomi-jime
Duivels verwurging



Sankaku-jime
Onderliggende driehoeks verwurging



Ushiro-sankaku-jime
Achterwaartse driehoeks verwurging



Yoko-sankaku-jime
Zijwaartse driehoeks verwurging

Ne-waza spelsituaties

2 controletechnieken van elke spelsituatie



Uke Bok
Eitoevoorknien



Uke Buik
Tot boven



Tori Bok
Eitoevoorknien



Uke Rug
Tori tusschen benen



Tori Rug
Uke tusschen benen

Toelichting op het Kyu-gradenprogramma Judo

- De actuele Dan-isen zijn ingegaan op 1 september 1999.
- De kandidaat wordt geacht de Japanse nomenclatuur te beheersen.
- Nage no kata: Drie series demonstreren indien men geen 100 examenpunten heeft gehaald.
- Tokui-waza: Een eigen programma is toegestaan, maximaal 10 minuten, waar Tachi-waza en Ne-waza aan bod dienen te komen. Aanvullend kan er gevraagd worden door de examencommissie.
- De handelingen dienen rechts en links te worden uitgevoerd.

Opdrachten

- Combinaties: 3 combinaties van 2 worpen. Mogen andere worpen dan deze poster zijn. In het boek Judo in Beweging staan talloze voorbeelden.
- Overnames: 3 overnames op 1 worp. Mogen andere worpen dan deze poster zijn (de bodi).
- Hakoni-waza: Een zelf gekozen techniek gevolgd door een eendekontrole.
- Ne-waza: De technieken dienen te worden uitgevoerd vanuit spelsituaties.
- Yaku-soku-gako: Staande en op de grond in beweging uitvoeren.
- Demonstreren van een zelfgekozen worp waarbij Uke zich in 4 richtingen beweegt.

