

EXAMENPROGRAMMA voor GELE GORDEL, 5de kyu.

De trainer bepaalt zelf de ouderdom voor het examen.

- Jonger dan 10 jaar: 5 gele streepjes, per streepje 15 lessen en 3 punten tonen van het programma.
- Jonger dan 15 jaar: 3 zwarte streepjes, per streepje 15 lessen en 5 punten tonen van het programma.
- Ouder dan veertien jaar gedurende 3 maanden oefenen aan 2 trainingen in de week.

Algemeen:

Geschiedenis en geest van het judo.

Persoonlijke hygiëne, respect en veiligheid voor anderen.

(01) De kledij, juist dragen van de judogi en goed knopen van de gordel.

(02) Het groeten, zittend en rechtstaand.

(03) Kumi-kata, het juist grijpen van de partner, rechts en links.

(04) Kuzushi, de acht mogelijkheden om uit evenwicht te brengen.

Afspraken: hajime *begin*, mate *stop*, rei *groeten*, soremade *het is gedaan*.

Ukemi *valbreken* en kata *vorm, stijloefening*

(05) Achterwaartse val uit stand.

(06) Zijwaartse val uit stand, rechts en links.

(07) Voorwaartse rol uit stand, rechts en links.

Nage-waza *grondtechniek*:

(08) Koshi-guruma *heupwiel*.

(09) Osoto-gari *grote buitenwaarse maai*.

(10) Uki-goshi *vlootende heup*.

(11) Ouchi-gari *grote binnenwaartse maai*.

Eenvoudige schakels van worp naar worp en van worp naar houdgreep.

Beveiliging van de partner door op te houden na een worp.

Katame-waza *de grepen*:

(12) Kuzure-kesa-gatame *gevarieerd met zijde houden*.

(13) Kami-shiho-gatame *boven in vierpuntensteun houden*.

(14) Yoko-shiho-gatame *zijwaarts in vierpuntensteun houden*.

(15) Tate-shiho-gatame *schrijlings in vierpuntensteun houden*.

Aanval op grond: uke *de aangevallende* op de rug, tori *aanvaller* aan de knieën.

Aanval op grond: uke *de aangevallende* op 4 punten, tori *aanvaller* naast met greep aan de ellebogen.

Wedstrijd duur van houdgreep.

Verboden handelingen bij houdgreep.

Veiligheid voor uke *de aangevallende* door opgeven en voor tori *aanvaller* door loslaten.

