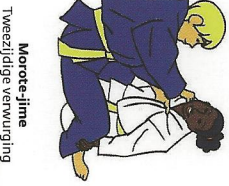


Controletechnieken

Verwurgingen



11+



Morote-jime
Tweezijdige verwurging



Nami-juji-jime
Gewone gekruiste verwurging

Armklemmen



15+



Jui-gatame
Kruisste controle



Ude-garami
Armverdraaing

Houdgrepen



Kesa-gatame
Flankcontrole



Yoko-shiho-gatame
Zijwaarse 4-puntencontrole



Kami-shiho-gatame
Hoge 4-puntencontrole



Groeten

Geknielde groet



Staannde groet



Valbreken

Zijwaarse val



Voorwaarse rol



Achtenwaarse rol

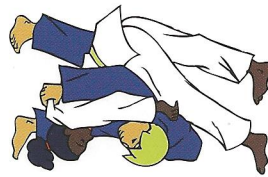


Worpen

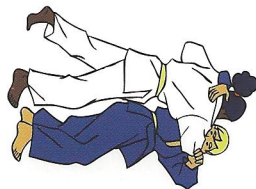
Heupworpen



O-goshi
Grote heup



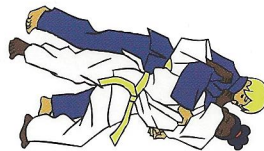
Koshi-guruma
Heupwiel



Schouderworpen



Ippon-seoi-nage
Eenzijdige ruingworp



Beenworpen



O-soto-gari
Grote buitenwaarse maai



De-ashi-barai
Voorste beenveeg



2 controletechnieken van de spelsituatie

Ne-waza spelsituaties

Uke bok
Eliebogen/knielen



Toelichting

- Op deze poster staan de technieken die de judoka dient te kunnen demonstreren voor het behalen van deze band.
- 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
- 15+ betekent: techniek geldt voor judoka's boven de 15 jaar
- Controletechnieken: aanvragen vanuit een werptechniek
- Voor elk bandexamen dient de judoka valtechnieken te demonstreren

Opdrachten

Ne-waza spelsituatie vanuit de opgedragen spelsituatie op de grond dient men naar eigen keuze 2 controletechnieken te demonstreren.