

## Controletechnieken

### Verwurgingen



Hadaka-jime  
Naakte verwurging



Moote-jime  
Tweezijdige verwurging



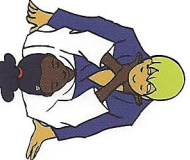
Kata-te-jime  
Eenzijdige hang verwurging



Okuri-eri-jimi  
Beide revers verwurging



Nami-juji-jime  
Gewone gekruiste verwurging



Cyaku-juji-jime  
Omgekeerde gekruiste verwurging

### Armklemmen



Juji-gatame  
Gekruiste controle



Ude-garami  
Armverdraaiing



Ude-gatame  
Armcntrole



Hiza-gatame  
Kniecontrole

### Houdgrepen



Kesa-gatame  
Flankcontrole



Yoko-shiho-gatame  
Zijwaartse 4-puntencontrole



Kami-shiho-gatame  
Hoge 4-puntencontrole

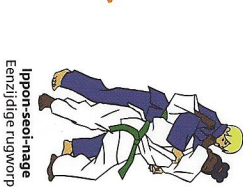


Tate-shiho-gatame  
Boven 4-puntencontrole

1 variatie en 1 bevrijding van elke houdgreep

## Werptechnieken

### Schouderworpen



Ippon-seoi-nage  
Eenzijdige rugworp

### Armworpen



Tai-otoshi  
Lichaam neerwerpen

### Opofferings worpen

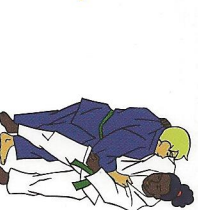


Tomoe-nage  
Boogworp



Tani-otoshi  
Dai neervallen

### Beenworpen



O-soto-gari  
Grote buitenwaartse maai



De-ashi-barai  
Voorste beenveeg



Okuri-ashi-barai  
Beide beenveeg



Hiza-guruma  
Knieveel



O-uchi-gari  
Grote binnenwaartse maai



Ko-uchi-gari  
Kleine binnenwaartse maai



O-goshi  
Grote heup



Koshi-guruma  
Heupveel



Tsuri-komi-goshi  
Tillende heup

- ### 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
  - n+ betekent: techniek geldt voor judoka's boven de n 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

### Oprachten

- Staande combinatie technieken:

1 combinatie

- Overnametechnieken: 1 overname

- Ne-waza spelsituaties vanuit elke opgedragen spelsituatie op de grond dient men naar eigen keuze 2

- controletechnieken te demonstreren.

2 controletechnieken van elke spelsituatie

## Ne-waza spelsituaties



Uke bok  
Ellebogen/knieën



Uke rug  
Tori tussen benen



Tori rug  
Uke tussen benen