

## Groeten



Geknieelde groet



Geknieelde groet



Staande groet

## Worpen

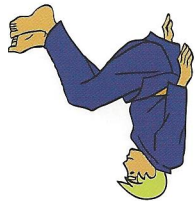
## Valbreken



Zijwaartse val



Voorwaartse rol



Achterwaartse rol

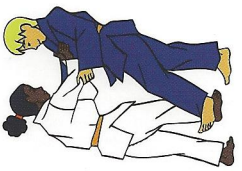
## Beenworpen



O-oto-gari  
Grote buitenwaartse maai



De-ashi-barai  
Voorste beenveeg



Hiza-guruma  
Knie wiel

## Heupworpen



O-goshi  
Grote heup



Koshi-guruma  
Heup wiel

## Schouderworpen



Ippon-seoi-nage  
Eenzijdige rugworp



Opofferings  
worpen

Tomee-nage  
Boogworp

11+

## Controletechnieken

### Houdgrepen



Kesa-gatame  
Flankcontrole

1 variatie en 1 bevrijding van elke houdgreep



Yoko-shiho-gatame  
Zijwaartse 4-puntencontrole



Kami-shiho-gatame  
Hoge 4-puntencontrole

### Armklemmen



Juj-gatame  
Gekruiste controle

15+



Ude-gatame  
Armverdraaiing



Ude-gatame  
Armcontrole

### Verwurgingen



Hadaka-jime  
Naakte verwurging



Morote-eri-jime  
Tweezijdige verwurging



Okuri-eri-jime  
Beide rewers verwurging



Nami-juji-jime  
Gewone gekruiste verwurging

## Ne-waza spelsituaties



Uke bok  
Ellebogen/Knieën



Tori rug  
Uke tussen benen

2 controletechnieken van elke spelsituatie

### 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: aanvangen vanuit een werptechniek
- Voor elk bandexamen dient de judoka valtechnieken te demonstreren

### Opdrachten

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