

# OEFENPROGRAMMA WITTE GORDEL (-15jaar)

0-9jaar: 5 gele streepjes, per streepje 15 lessen en 3 punten tonen van het programma.

10-14jaar: 3 zwarte streepjes, per streepje 15 lessen en 5 punten tonen van het programma.

## ALGEMEEN:

Geschiedenis en geest van het JUDO

Persoonlijke hygiëne, respect en veiligheid voor anderen.

(01) De kledij, juist dragen van de JUDO GI 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: HADJIME, MATE, REI, SOREMADE.

## UKEMI en KATA:

(05) Achterwaartse val uit stand.

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

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

## NAGE WAZA:

(08) KOSHI GURUMA.

(09) O SOTO GARI.

(10) UKI GOSHI.

(11) O UCHI GARI.

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

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

## KATAME WAZA:

(12) KUZURE KEZA-GATAME.

(13) KAMI SHIHO-GATAME.

(14) YOKO SHIHO-GATAME.

(15) TATE SHIHO-GATAME.

Aanval op grond: UKE op de rug, TORI aan de knieën.

Aanval op de grond: UKE op 4 punten, TORI naast met greep aan de ellebogen.

Wedstrijd duur van de houdgreep.

Verboden handelingen bij houdgreep.

Veiligheid voor UKE door opgeven en voor TORI door loslaten.

## Examen voor gele gordel:

De trainer beslist zelf wanneer de leerling examens aflegt. De leerling wordt ondervraagd over geheel de leerstof.

# OEFENPROGRAMMA WITTE GORDEL (+15jaar)

Gedurende 3 maanden oefenen aan 2 trainingen per week.

## ALGEMEEN:

Geschiedenis en geest van het JUDO

Persoonlijke hygiëne, respect en veiligheid voor anderen.

De kledij, juist dragen van de JUDOGI en goed knopen van de gordel.

Het groeten, zittend en rechtstaand.

KUMI KATA, het juist grijpen van de partner, rechts en links.

KUZUSHI, de acht mogelijkheden om uit evenwicht te brengen.

Afspraken: HADJIME, MATE, REI, SOREMADE.

## UKEMI en KATA:

USHIRO UKEMI, achterwaartse val uit stand.

YOKO UKEMI, zijwaartse van uit stand, rechts en links.

ZEMPO KAITEN, voorwaartse rol uit stand, rechts en links.

## NAGE WAZA:

KOSHI GURUMA.

O SOTO GARI.

UKI GOSHI.

O UCHI GARI.

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

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

## KATAME WAZA:

KUZURE KEZA-GATAME.

KAMI SHIHO-GATAME.

YOKO SHIHO-GATAME.

TATE SHIHO-GATAME.

Aanval op grond: UKE op de rug, TORI aan de knieën.

Aanval op de grond: UKE op 4 punten, TORI naast met greep aan de ellebogen.

Wedstrijd duur van de houdgreep.

Verboden handelingen bij houdgreep.

Veiligheid voor UKE door opgeven en voor TORI door loslaten.