

## Oefenprogramma van witte gordel (6<sup>de</sup> Kyu) :

(minimum 24 trainingen)

### Algemeen :

- Geschiedenis en geest van het Judo
- Persoonlijke hygiëne, respect en veiligheid voor anderen.
- De Kledij, juist dragen van de Judogi en knopen van de gordel
- Groeten zittend en rechtstaand.
- Kumi kata : vastnemen van de partner, rechts en links.
- Kuzushi : de acht richtingen om uit evenwicht te brengen.
- Shisei : Houding – Shizen hon tai – Jigo tai
- Gebruikte termen :
  - Hajime - Begin
  - Mate - Stop
  - Rei - Groet
  - Soremade - Einde

### Ukemi waza : (Valbreek technieken)

- Ushiro ukemi : - Achterwaarts valbreken van uit stand.
- Yoko ukemi : - Zijwaarts valbreken uit stand, links en rechts.
- Zempo kaiten - Koprool van uit stand, links en rechts.

### Nage waza : (Rechtstaande technieken)

- Koshi guruma - Heupwiel
- O soto gari - Grote buitenwaartse maaiworp.
- Uki goshi - Vlottende heupworp
- O uchi gari - Grote binnenwaartse maaiworp.

- Schakelen - worp - worp – O soto gari / o uchi gari
- worp - houdgreep – O soto gari / gesa gatame
- beveiligen van partner na worp

### Katame waza : (Controle technieken)

- Kuzure gesa gatame - Variant op flank controle.
- Kami shiho gatame - Controle over 4 punten van bovenop.
- Yoko shiho gatame - Controle over 4 punten lang zij.
- Tate shiho gatame - Controle over 4 punten overlans.

Aanval : Uke op de rug, tori aan de knieën.

Aanval : Uke in viersteun, tori naast, met greep aan de ellebogen.

Wedstrijdduur van houdgreep.

- 20 seconden = ippon
- 15 seconden (maar minder dan 20 s) = waza ari
- 10 seconden (maar minder dan 15 s) = yuko

Verboden handelingen bij houdgreep.

Veiligheid voor Uke door opgave en voor tori door loslaten.