

# **PROGRAMMA JUDO + 14 jaar**

Inleiding.

Het programma is bestemd voor JUDOKA's boven de veertien jaar.

Het programma is volledig gebouwd op dat van de jeugd, dit vergemakkelijkt de overstap naar de groep boven de vijftien gemakkelijk tot aan oranje gordel. Bij de hogere KYU-graden moet men zich enkel toespitsen op de verwurgingen en armklemmen om zo als vijftien jarige in te springen in het programma en de training van de andere groep.

Het jaar dat men 15 jaar wordt kan men de 1ste KYU-graad behalen. Deze graad moet meegedeeld worden aan de federatie en is van belang voor behalen van de 1ste DAN. Dit gebeurt via een wijziging op een vergunningsaanvraagformulier.

Het jaar dat de bruine gordel zestien wordt, kan hij deelnemen aan de maandelijkse wedstrijd (TSUKINAMI SHIAI) om punten te behalen voor een DAN-graad.

## OEFENPROGRAMMA 6 de KYU.

- gedurende 3 maanden oefenen aan 2 trainingen in de week.

### ALGEMEEN:

Geschiedenis en geest van het JUDO.

Persoonlijke hygiëne, respect en veiligheid voor anderen.

De kledij, juist dragen van de JUDO GI 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: HAJIME, MATE, REI, SORE MADE.

### UKEMI en KATA:

USHIRO UKEMI, achterwaartse val uit stand.

YOKO UKEMI, zijwaartse val rechts en links uit stand.

ZEMPO KAITEN, voorwaartse rol rechts en links uit stand.

### 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 KESA-GATAME.

KAMI SHIHO-GATAME.

YOKO SHIHO-GATAME.

TATE SHIHO-GATAME.

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

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

Wedstrijd duur van houdgreep.

Verboden handelingen bij houdgreep.

Veiligheid voor UKE door opgeven en voor TORI door loslaten.

## **OEFENPROGRAMMA 5 de KYU.**

- gedurende 4 maanden oefenen aan 2 trainingen in de week.

### **ALGEMEEN:**

Houdingen: in NAGE WAZA, SHIZENTAI en JIGOTAI,  
in KATAME WAZA, ruglig en halve kniestand.

Verplaatsingen: in NAGE WAZA, AYUMI ASHI en TSUGI ASHI  
(al glijdend),  
in KATAME WAZA, in ruglig en in halve kniestand.

Wedstrijdregels: elementaire vormen om te kampen.

Ceremonie in begin en op het einde van een wedstrijd.

### **UKEMI en KATA:**

USHIRO UKEMI, in verplaatsing achterwaarts.

YOKO UKEMI, in verplaatsing zijwaarts, rechts en links.

ZEMPO KAITEN, in verplaatsing voorwaarts.

MAE UKEMI, plankval uit stand.

### **NAGE WAZA:**

Worpen van wit links en rechts uitvoeren.

HIZA GURUMA.

MOROTE SEOI NAGE.

IPPON SEOI NAGE.

O GOSHI.

Schakelen van worp naar worp en van worp naar houdgreep.

### **KATAME WAZA:**

Houdgrepen van wit links en rechts uitvoeren.

Bevrijden uit de houdgrepen van wit.

HON KESA-GATAME.

KUZURE KAMI SHIHO-GATAME.

USHIRO KESA-GATAME.

Schakelen van houdgreep naar houdgreep.

Aanval op grond: UKE op 4 punten, 2 vormen met TORI voor UKE.

Aanval op grond: UKE op de rug, 2 vormen met TORI tussen de benen.

## OEFEENPROGRAMMA 4 de KYU.

- gedurende 5 maanden oefenen aan 2 trainingen in de week.

### ALGEMEEN:

Wedstrijdregels: de voordelen en straffen.

De gebaren van de scheidsrechter.

Trainingsvormen: TANDOKU RENSHIU, UCHI KOMI, RANDORI.

### UKEMI en KATA:

KATA: openen en sluiten van NAGE NO KATA.

USHIRO UKEMI over hindernis.

YOKO UKEMI rechts en links over hindernis.

ZEMPO KAITEN rechts en links over hindernis.

### NAGE WAZA:

Worpen van de vorige graden rechts en links uitvoeren in verplaatsing.

HARAI GOSHI.

SASAE TSURI KOMI ASHI.

KO SOTO GARI.

TSURI KOMI GOSHI.

Schakels van worp naar worp en van worp naar houdgreep.

### KATAME WAZA:

De vorige houdgrepen links en rechts uitvoeren.

Bevrijden uit de houdgrepen van geel.

Houdgrepen schakelen.

KATA GATAME.

MAKURA KESA-GATAME.

Verdediging: TORI op de rug, UKE staat recht (2 vormen).

Verdediging: TORI op de rug, UKE tussen de benen (2 vormen).

NAMI JUJI-JIME, basis.

GYAKU JUJI-JIME, basis.

KATA JUJI-JIME, basis.

UDE GARAMI, basis.

JUJI-GATAME, basis.

## OEFFENPROGRAMMA 3 de KYU.

- gedurende 6 maanden oefenen aan 2 trainingen in de week.

### ALGEMEEN:

Verschillende trainingsvormen: SOTAI RENSHYU, YAKUSOKU GEIKO, KAKARI GEIKO, SHIAI.

TAI SABAKI: in NAGE WAZA, 180° en 90°.

### UKEMI en KATA:

Het verbeteren van de verschillende valtechnieken.

NAGE NO KATA: KOSHI WAZA.

UKI GOSHI, links en rechts.

HARAI GOSHI, rechts en links.

TSURI KOMI GOSHI, rechts en links.

### NAGE WAZA:

De worpen van vorige graden rechts en links uitvoeren in verplaatsing.

Schakelen van worpen.

Het overnemen van de worpen van wit en geel.

TAI OTOSHI.

OKURI ASHI BARAI.

UCHI MATA.

KO UCHI GARI.

### KATAME WAZA:

Uitvoeren van de houdgrepen rechts en links.

Bevrijding uit de houdgrepen van oranje.

Schakelen van houdgrepen.

Aanval op grond: UKE op de rug, TORI staat recht (3 vormen).

Aanval op grond: UKE op de rug, TORI tussen de benen (3 vormen).

Aanval op grond: UKE op 4 punten (3 vormen).

JUJI-JIME, 2 toepassingen.

HADAKA-JIME, basis en 2 toepassingen.

OKURI ERI-JIME, basis en 2 toepassingen.

KATAHA-JIME, basis en 2 toepassingen.

UDE GARAMI, 2 toepassingen.

JUJI-GATAME, 2 toepassingen.

UDE-GATAME, basis en 2 toepassingen.

HIZA-GATAME, basis en 2 toepassingen.

WAKI-GATAME, basis en 2 toepassingen.

## OEFEENPROGRAMMA 2 de KYU.

- gedurende 8 maanden oefenen aan 2 trainingen in de week.

### ALGEMEEN:

Kennis van het verloop van wedstrijden: poule, lijn en uitschakeling met herkansing.  
Kennis van het wedstrijdreglement.

### UKEMI en KATA:

NAGE NO KATA: ASHI WAZA.

OKURI ASHI BARAI, rechts en links.

SASAE TSURI KOMI ASHI, rechts en links.

UCHI MATA, rechts en links.

### NAGE WAZA:

Worpen van vorige graden rechts en links uitvoeren in verplaatsing.

Schakelen van worpen.

Overnemen van de worpen van oranje en groen.

DE ASHI BARAI.

HANE GOSHI.

KATA GURUMA.

UKI OTOSHI.

### KATAME WAZA:

Schakelen van houdgrepen.

Variante vormen van KESA-GATAME.

Bevrijding uit verschillende houdgrepen.

Aanval op grond: UKE op de rug, TORI recht (4 vormen).

Aanval op grond: UKE op de rug, TORI tussen de benen (4 vormen).

Aanval op grond: UKE op 4 punten, (4 vormen).

Verdediging: TORI op de rug, UKE recht (4 vormen).

Verdediging: TORI op de rug, UKE tussen de benen (4 vormen).

Verdediging: TORI op vier punten, (4 vormen).

SANKAKU-JIME, basis en 2 toepassingen.

KATATE-JIME, basis en 2 toepassingen.

RYOTE-JIME, basis en 2 toepassingen.

SANKAKU-GATAME, basis en 2 toepassingen.

HARA-GATAME, basis en 2 toepassingen.

ASHI-GATAME, basis en 2 toepassingen.

## OEFENPROGRAMMA 1 ste KYU.

- deelname aan de maandelijkse SHIAI.

### ALGEMEEN:

Levensfilosofie van het JUDO uitstralen.

Het wedstrijdreglement kennen.

Vorbereiding op wedstrijd: documenten, weging, leeftijds- en gewichtscategorieën.

### UKEMI en KATA:

NAGE NO KATA: TE WAZA.

UKI OTOSHI.

IPPON SEOI NAGE.

KATA GURUMA.

De drie reeksen van het NAGE NO KATA oefenen in de normale volgorde.

Voor niet wedstrijd-JUDOKA: 1 ste reeks van het JU NO KATA.

### NAGE WAZA:

TOMOE NAGE.

KO SOTO GAKE.

HARAI TSURI KOMI ASHI.

ASHI GURUMA.

Schakelen en overnemen van worpen.

### KATAME WAZA:

Schakelen en overnemen van houdgrepen.

Variante vormen van de SHIHO-GATAME groep.

Een ingesloten been vrij maken.

TSUKKOMI-JIME, basis en 2 toepassingen.

SODE-GURUMA-JIME, basis en 2 toepassingen.

Verdedigen tegen verwurgingen.

TE-GATAME, basis en 2 toepassingen.

Verdedigen tegen armklemmen.

Examen voor 1 ste DAN is afhankelijk van de wedstrijd resultaten.