

# **KINDER- en JEUGDPROGRAMMA JUDO**

## **-14 JAAR**

Inleiding.

De praktijk heeft ons geleerd dat het klassieke onderricht in het JUDO, het volgen van het GO KYO, een zeer moeilijke opdracht is voor onze trainers.

Het door de federatie aangeboden programma is gegroeid uit een vroegere werkgroep rond Jeugd-JUDO, een experimentele fase in enkele clubs, een uitdiepen door de pedagogische commissie en tot slot een aanbieding aan onze trainers tijdens een bijscholing te Zele op 05.12.1991.

Het programma is bestemd voor onze jeugd van zes tot vijftien jaar. Inhoudelijk blijft dit programma hetzelfde doch vormelijk zal er een verschil zijn in aanbod, afhankelijk van de verschillen in leeftijd.

Wij bieden u hier een mogelijkheid ter herkenning van de leeftijd en de geoefendheid. De gordels behouden dezelfde kleur, maar onder de tien jaar maakt men een onderverdeling van vijf streepjes in de kleur van de volgende graad, bijvoorbeeld een witte gordel kan tot vijf gele streepjes komen op de gordel. Boven de tien jaar gaat men over tot een onderverdeling in drie, de JUDOKA krijgt maximum drie zwarte streepjes op de gordel.

In het programma worden telkens vijftien punten aangeduid, deze kunnen door de JUDOKA gekozen worden tot het behalen van een streepje. De andere punten dienen gekend te zijn bij het examen voor de gordel.

Een programma dringt zich op in de actuele situatie waarin een JUDOKA vrij kan veranderen van club, of verplicht wordt door verhuis en dergelijke.

Even herinneren we onze trainers aan het huishoudelijk reglement, de verbiedt het toepassen van klemmen en verwurgingen onder de vijftien jaar, het zuiver aanleren van deze technieken kan gebeuren van af veertien jaar met de nodige voorzichtigheid en strenge controle van de trainer, om zo onze Judoka's voor te bereiden op hun overstap naar belofte, waar klemmen en verwurgen geoorloofde technieken zijn.

De minimum leeftijden voor het behalen van de KYU-graden zijn de volgende:

- 5 de KYU (geel) volgens de goedkeuring van de leraar,
- 4 de KYU (oranje) 9 jaar worden in het lopende kalenderjaar
- 3 de KYU (groen) 11 jaar worden in het lopende kalenderjaar
- 2 de KYU (blauw) 13 jaar worden in het lopende kalenderjaar
- 1 ste KYU (paars) 15 jaar worden in het lopende kalenderjaar.

Voor de graad van 1 ste KYU kan men aan de jongeren een paarse gordel geven in plaats van de klassieke bruine gordel, hierdoor heeft men een duidelijk zicht dat deze JUDOKA het klemmen en verwurgen niet machtig is.

Technisch Directeur  
E. Veulemans.

## OEFFENPROGRAMMA WITTE GORDEL.

- jonger dan 10 jaar: 5 gele streepjes, per streepje 15 lessen en 3 punten tonen van het programma,
- jonger dan 15 jaar: 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: HAJIME, MATE, REI, SOREMADE.

### UKEMI en KATA:

(05) Achterwaartse val uit stand.

(06) Zijwaartse val 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 KESA-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 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.

### Examen voor gele gordel:

De trainer beslist zelf wanneer de leerling examen aflegt. De leerling wordt ondervraagd over gans de leerstof.

### **OEFENPROGRAMMA GELE GORDEL.**

-jonger dan 10 jaar: 5 rode streepjes, per streepje 20 lessen en 3 punten tonen van het programma,

-jonger dan 15 jaar: 3 zwarte streepjes, per streepje 20 lessen en 5 punten tonen van het programma.

### ALGEMEEN:

Houdingen recht en op de grond, aanvals- en verdedigingshouding.

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

Wedstrijdregels: elementaire vormen om te kampen.

(02) Ceremonie in begin en op het einde van een wedstrijd.

### UKEMI en KATA:

(03) Achterwaartse val in verplaatsing achterwaarts.

(04) Zijwaartse val in verplaatsing zijwaarts, rechts en links.

(05) Voorwaartse rol in verplaatsing voorwaarts.

(06) Plankval uit stand.

### NAGE WAZA:

Worpen van wit links en rechts uitvoeren.

(07) HIZA GURUMA.

(08) MOROTE SEOI NAGE.

(09) IPPON SEOI NAGE.

(10) 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.

(11) HON KESA-GATAME.

(12) KUZURE KAMI SHIHO-GATAME.

(13) USHIRO KESA-GATAME.

Schakelen van houdgreep naar houdgreep.

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

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

### Examen voor oranje gordel:

Als de leerling gedaan heeft met de streepjes en NEGEN JAAR wordt in het kalenderjaar, neemt de trainer examen af over gans de leerstof.

### **OEFENPROGRAMMA ORANJE GORDEL.**

- jonger dan 10 jaar: 5 groene streepjes, per streepje 25 lessen en 3 punten tonen van het programma,
- jonger dan 15 jaar: 3 zwarte streepjes, per streepje 25 lessen en 5 punten tonen van het programma.

### ALGEMEEN:

(01) Wedstrijdregels: de voordelen en straffen.

De gebaren van de scheidsrechter.

Trainingsvormen: TANDOKU RENSHIU, UCHI KOMI, RANDORI.

### UKEMI en KATA:

(02) KATA: openen en sluiten van NAGE NO KATA.

(03) Achterwaartse val over hindernis.

(04) Zijwaartse val over hindernis.

(05) Voorwaartse rol over hindernis.

### NAGE WAZA:

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

(06) HARAI GOSHI.

(07) SASAE TSURI KOMI ASHI.

(08) KO SOTO GARI.

(09) TSURI KOMI GOSHI.

10) 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.

(11) Houdgrepen schakelen.

(12) KATA GATAME.

(13) MAKURA KESA-GATAME.

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

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

### Examen voor groene gordel:

Na het behalen van de streepjes en de leerling is ELF JAAR wordt in het kalenderjaar, neemt de trainer examen af over gans de leerstof.

### **OEFENPROGRAMMA GROENE GORDEL.**

- jonger dan 15 jaar: 3 zwarte streepjes, per streepje 35 lessen en 5 punten tonen van het programma.

#### ALGEMEEN:

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

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

#### UKEMI en KATA:

Het verbeteren van de verschillende valtechnieken.

NAGE NO KATA: KOSHI WAZA.

(02) UKI GOSHI, links en rechts.

(03) HARAI GOSHI, rechts en links.

(04) TSURI KOMI GOSHI, rechts en links.

#### NAGE WAZA:

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

(05) Schakelen van worpen.

(06) Het overnemen van de worpen van wit en geel.

(07) TAI OTOSHI.

(08) OKURI ASHI BARAI.

(09) UCHI MATA.

(10) KO UCHI GARI.

#### KATAME WAZA:

Uitvoeren van de houdgrepen rechts en links.

(11) Bevrijding uit de houdgrepen van oranje.

(12) Schakelen van houdgrepen.

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

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

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

### Examen voor blauwe gordel:

Na het behalen van de streepjes en de leeftijd van DERTIEN JAAR wordt bereikt in het kalenderjaar, zal de trainer examen afnemen van gans de leerstof.

### **OEFENPROGRAMMA BLAUWE GORDEL.**

- Jonger dan 15 jaar: 3 zwarte streepjes, per streepje 40 lessen en 5 punten tonen van het programma.

#### 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.

(01) OKURI ASHI BARAI, rechts en links.

(02) SASAE TSURI KOMI ASHI, rechts en links.

(03) UCHI MATA, rechts en links.

#### NAGE WAZA:

Worpen van vorige graden rechts en links uitvoeren in verplaatsing.

Schakelen van worpen.

(04) Overnemen van de worpen van oranje en groen.

(05) DE ASHI BARAI.

(06) HANE GOSHI.

(07) KATA GURUMA.

(08) UKI OTOSHI.

#### KATAME WAZA:

Schakelen van houdgrepen.

Variante vormen van KESA-GATAME.

(09) Bevrijding uit verschillende houdgrepen.

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

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

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

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

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

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

### Examen voor paarse gordel:

Een goede JUDOKA die nog geen VIJFTIEN JAAR is, kan het examen van paarse gordel doen. Zodra hij het technisch niveau heeft, met klemmen en verwurgingen kan hij, na een regularisatie examen, de bruine gordel bekomen en zich officieel in de federatie laten erkennen als 1 ste KYU en deelnemen aan de TSUKINAMI SHIAI voor 1 ste DAN..

## **OEFENPROGRAMMA PAARSE GORDEL.**

### 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.

### 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.

Een ingesloten been vrij maken.

Het principe van verwurgingen.

Het principe van armklemmen.