

V.J.F. Leerstof voor GELE GORDEL, 5de kyu.

Zeven jaar worden in lopend kalenderjaar.

Onder de bevoegdheid van de hoofdtrainer van de club.

Algemeen:

Geschiedenis en geest van het judo.

Persoonlijke hygiëne, respect en veiligheid voor anderen.

(01) De kledij, **juist dragen van de judogi** 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, sore-made.

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.**



Link naar You Tube:

<http://www.youtube.com/watch?v=KV24IMgTfA>

(09) **O-soto-gari.**

O-SOTO-GARI



Link naar You Tube:

<http://www.youtube.com/watch?v=1rxuheJ7YR4>

(10) **Uki-goshi.**

UKI-GOSHI

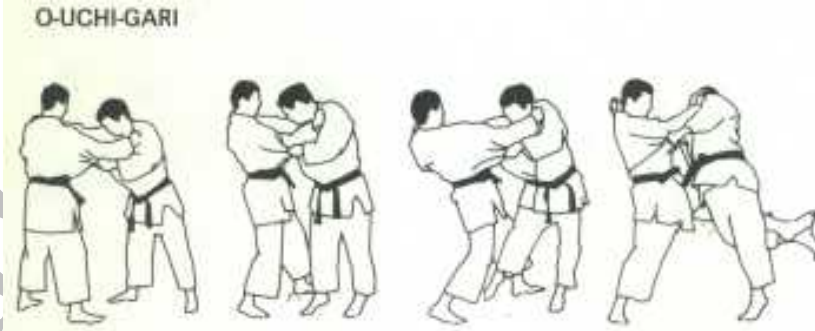


Link naar You Tube:

<http://www.youtube.com/watch?v=3Fklhya3iu4&feature=related>

(11) **O-uchi-gari.**

O-UCHI-GARI



Link naar You Tube:

<http://www.youtube.com/watch?v=jw-jNNCDx7I&feature=related>

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

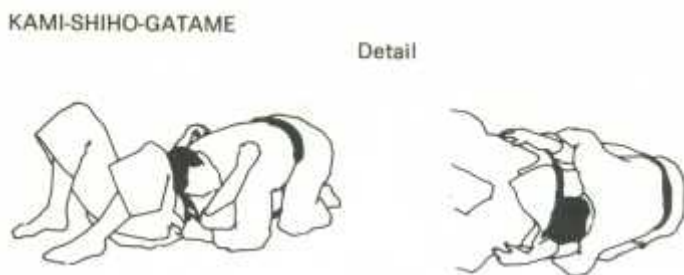
Beveiliging van de partner door op te houden na een worp.

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.