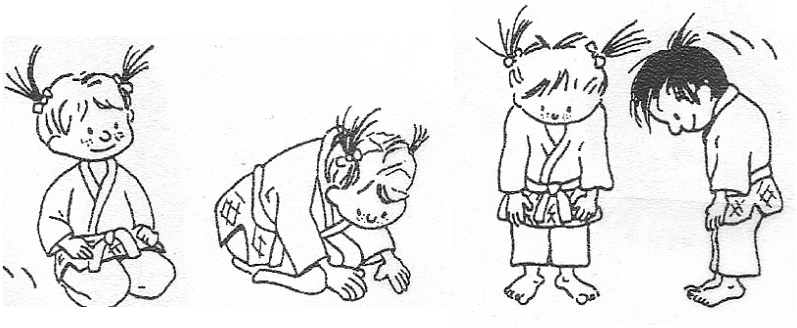
EINDTERMEN voor GELE GORDEL, 5de kyu.

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.

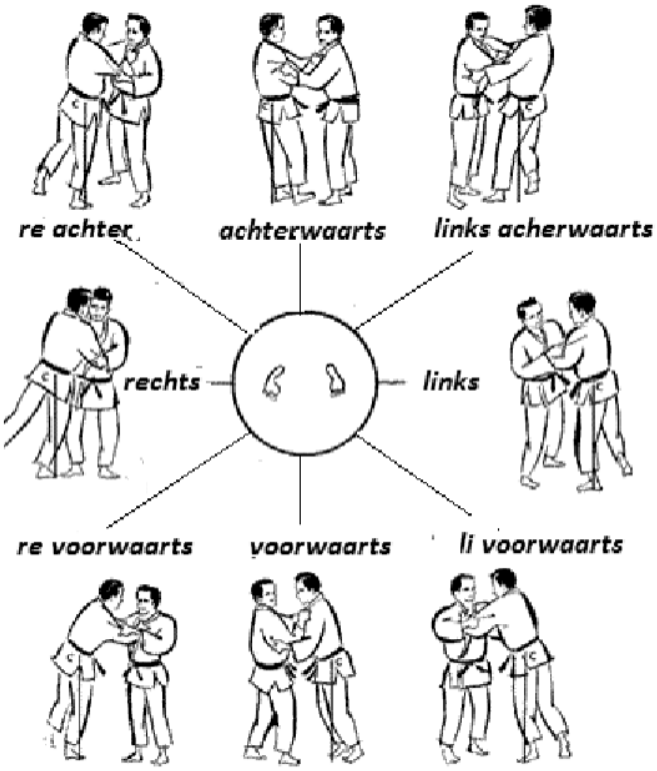
(02) Het groeten, zittend en rechtstaand, de verschillende houdingen op de mat.



Za rei Tachi rei

(03) Kumi-kata, het juist grijpen van de partner, rechts en links.

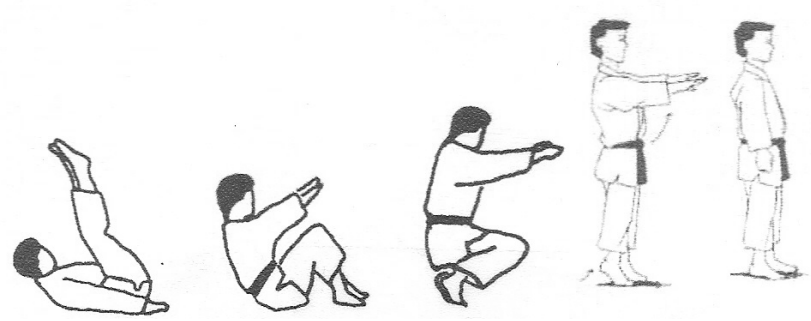
(04) Kuzushi, de acht mogelijkheden om uit evenwicht te brengen. Afspraken: hajime, mate, rei, sore-made.



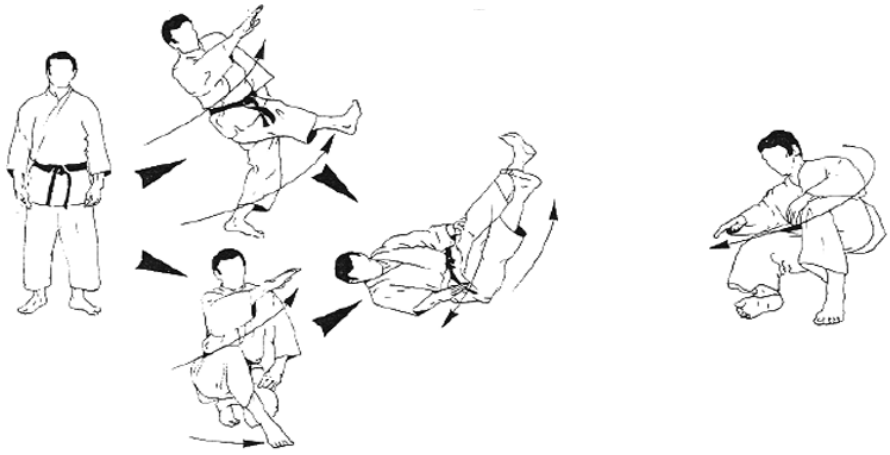
kuzushi= evenwicht verstoren: 8 mogelijkheden

<u>Ukemi en kata:</u>

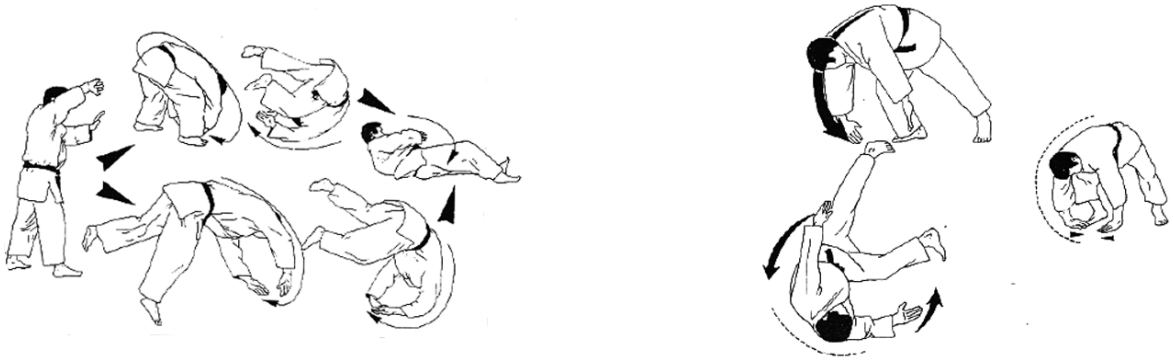
(05) Achterwaartse val uit stand.



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

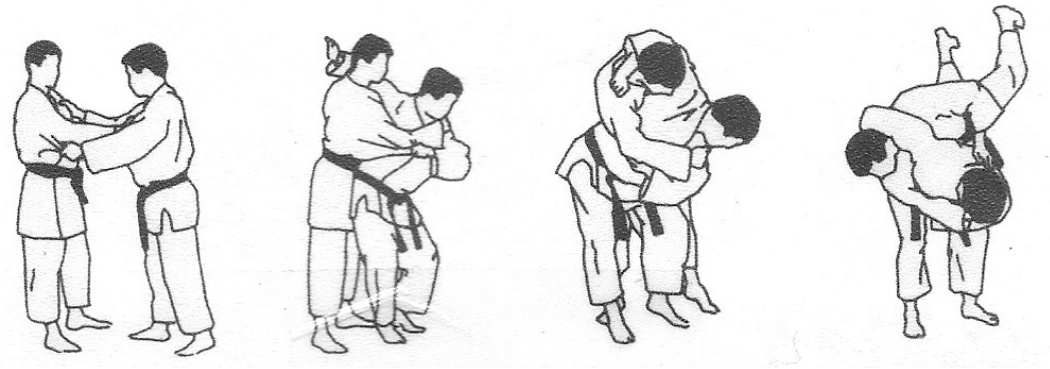


(07) Voorwaartse rol uit stand, rechts en links.

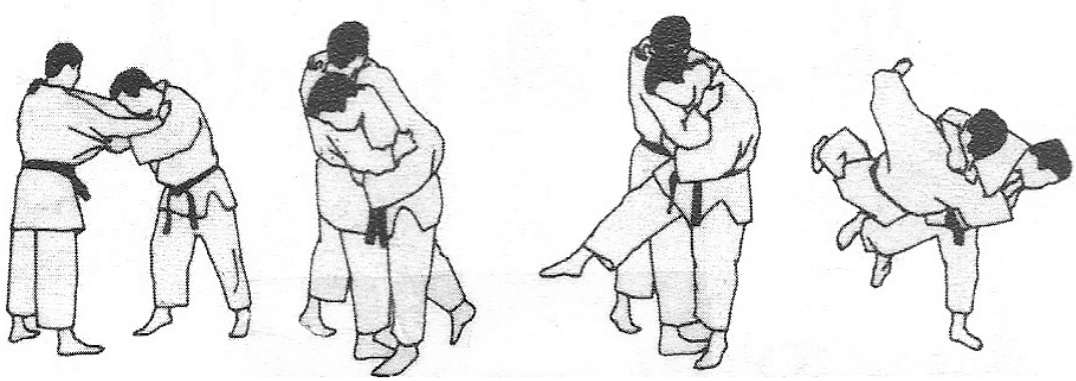


Nage-waza:

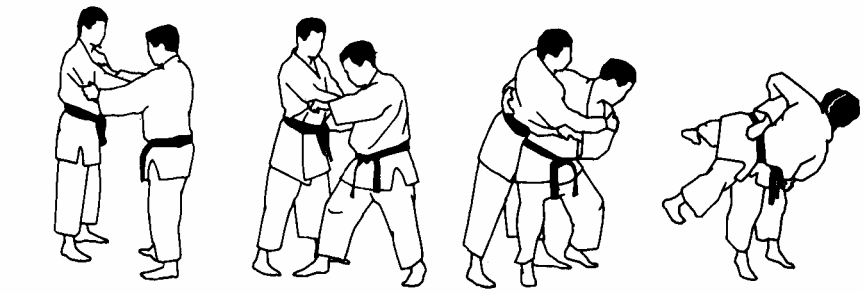
(08) Koshi-guruma.



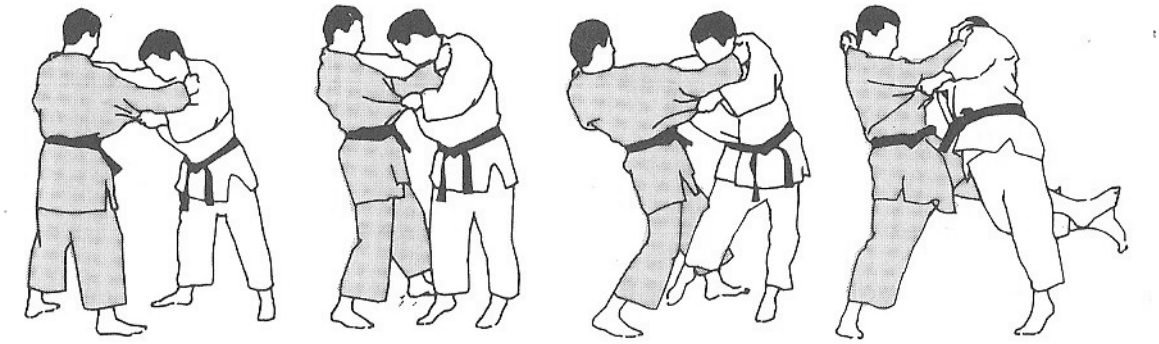
(09) Osoto-gari.



(10) Uki-goshi.



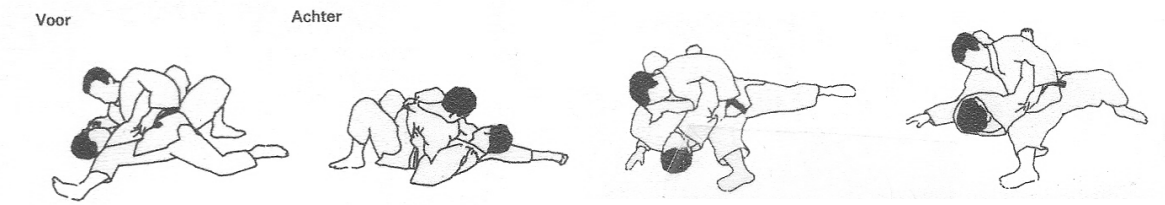
(11) Ouchi-gari.



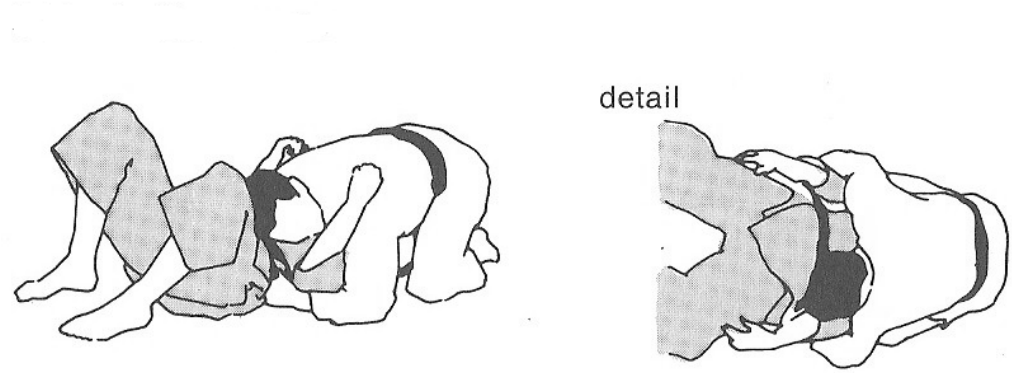
Eenvoudige schakels van worp naar worp en van worp naar houdgreep. Beveiliging van de partner door op te houden na een worp.

<u>Katame-waza:</u>

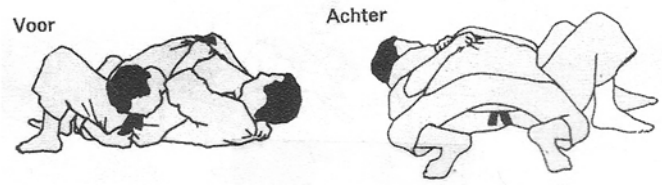
(12) Kuzure-kesa-gatame.



(13) Kami-shiho-gatame.



(14) Yoko-shiho-gatame.



(15) Tate-shiho-gatame.

Aanval op grond: uke op de rug, tori aan de knieën.(1)

Aanval op grond: uke op 4 punten, tori naast met greep aan de ellebogen. (4)

Wedstrijd duur van houdgreep.

Verboden handelingen bij houdgreep.

Veiligheid voor uke door opgeven en voor tori door loslaten.

Woordenschat

Hajime	Beginnen
Mate	Stoppen
Sore-Made	Einde van de les/wedstrijd
Tatami	Judomat
Judogi	Judopak
Kimono	Judovest
Zubon	Judobroek
Obi	Gordel
Judoka	Iemand die judo beoefent
Uke	Degene waar een techniek wordt op uitgevoerd
Tori	Degene die de techniek uitvoert
Randori	Oefengevecht
Kumi-Kata	Vastnemen van de judogi
Yoko	Zijwaarts
Ukemi	Val
O	Groot
Uchi	Binnenwaarts
Gari	Maaien
Kami	Diagonaal
Shiho	Over 4 punten
Gatame	Controle
Makura	Hoofdkussen
Gesa	Dwars
Tachi-Waza	Werptechnieken
Osae-Waza	Houdgreeptechnieken
Ne-Waza	Grondtechnieken
Migi	Rechts
Hidari	Links
Uki	Zwevend