



## Examen oranje gordel (4<sup>de</sup> kyu)

### 1. Algemeen

- Betekenis judo = zachte weg
- Houdingen
  - ◊ Shizentai
    - ⇒ Shizenhontai (basis natuurlijke houding)
    - ⇒ Migi shizentai (rechts)
    - ⇒ Hidari shizentai (links)
  - ◊ Jigotai
    - ⇒ Jigohontai (basis verdedigingshouding)
    - ⇒ Migi jigotai (rechts)
    - ⇒ Hidari jigotai (links)
- Verplaatsingen
  - ◊ Ayumi ashi (normale voor/achterwaartse beweging)
  - ◊ Tsugi ashi (bijtrek pas)
  - ◊ Tai Sabaki (draaien voeten)
- Wedstrijdceremonie

### 2. Valbewegingen (ukemi's)

- Zempo kaiten (voorwaartse val) in verplaatsing
- Yoko ukemi (zijwaartse val, migi = rechts, hidari = links) in verplaatsing
- Ushiro ukemi (achterwaartse val) in verplaatsing
- Mae ukemi (plankval) uit hurkzit

### 3. Rechtstaande technieken (Nage waza)

- Ashi waza (beentechnieken)
  - ◊ Ko uchi gari (kleine binnenwaartse maaibeweging)
  - ◊ Hiza guruma (knierad)
- Koshi waza (heuptechnieken)
  - ◊ Uki goshi (vlottende heupworp)
  - ◊ Ko tsuri goshi (kleine liftende heupworp)
  - ◊ O tsuri goshi (grote liftende heupworp)
- Te waza
  - ◊ Ippon seio nage (schouderworp)
  - ◊ Morote seio nage (schouderworp)



## Examen oranje gordel (4<sup>de</sup> kyu)



### 4. Grondtechnieken (Katame waza)

#### *Osae komi waza (Houdgrepen)*

- Kuzure kami shiho gatame
- Kuzure gesa gatame
  - ◊ Kuzure gesa gatame (fundamenteel)
  - ◊ Ushiro gesa gatame (achterwaartse flankcontrole)

#### *Klikmanieren*

Tori in zit, uke tussen de benen

Tori achter (rol zijwaarts)

#### *Bevrijdingen*

Bevrijding benen manier 1

Bevrijding benen manier 2

Bevrijding benen manier 3



### Shizentai/jigotai



**a**



**b**



**c**



**d**



**e**



**f**



## Ko uchi gari





## Hiza guruma





## Uki goshi



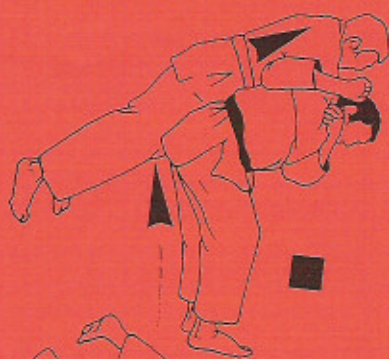
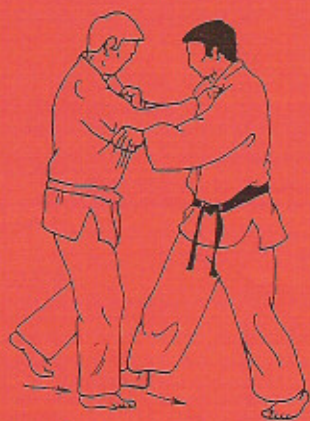


**Ko tsuri goshi**  
(O tsuri goshi = arm insluiten)



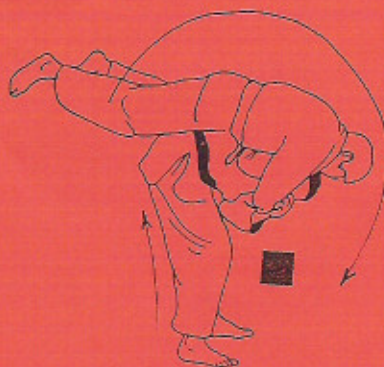


## Ippon seio nage



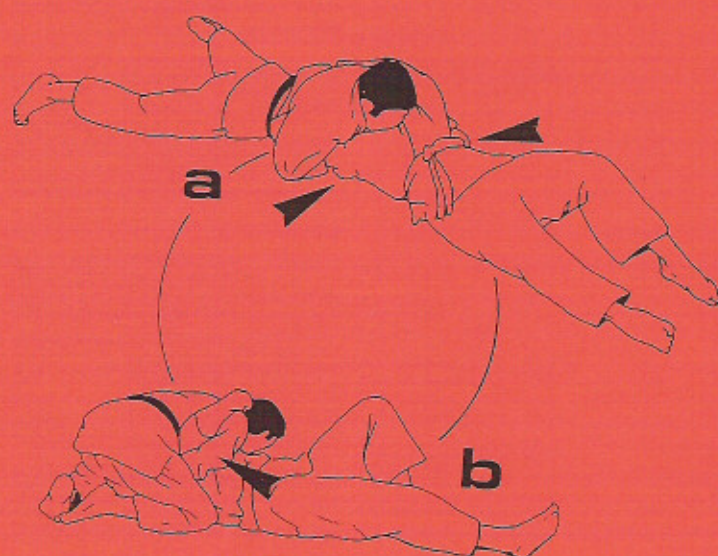


### Morote seio nage



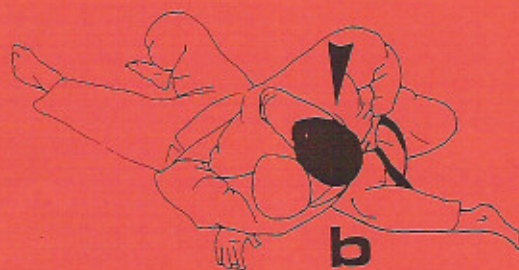
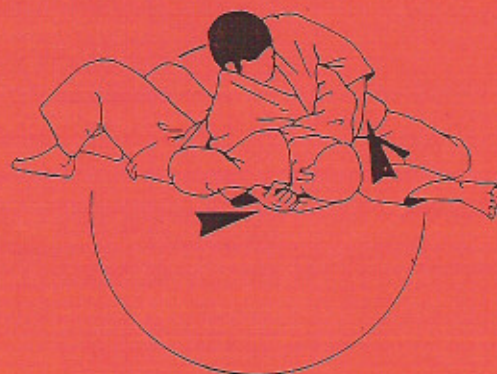


### Kuzure kami shiho gatame





### Kuzure gesa gatame (fundamenteel)





---

### Kuzure gesa gatame: Ushi-ro gesa gatame

