

Arnhem-gi-jo-s-judo-examen



Het judo-examen

Wel eens gehoord van een voetbal-examen, of een hockey-examen. Nee hè ... examens kennen ze niet bij deze sporten. Bij judo bestaat dat wel ... daar doe je wel examens voor. Als je op judo zit, dan doe je meestal 2 keer per jaar examen. Je kunt steeds laten zien wat je allemaal in de judoles bijgeleerd hebt. Vaak komen dan ook vaders en moeders kijken. Dat maakt het allemaal best een beetje spannend, maar wel hartstikke leuk.

In dit boekje kun je lezen wat je allemaal moet weten voor het judo-examen. Het boekje is speciaal geschreven voor de jeugdjudoka's van Budo Sport Arnhem. Maar het is ook prima te gebruiken door oudere kinderen en door volwassenen. Zij moeten alleen iets sneller al: verwurgingen, armklemmen en offerworpen laten zien.

Je merkt het al, niet iedereen moet altijd precies hetzelfde weten voor het examen. Sommige kinderen gaan al op judo als ze 3, of 4 jaar zijn. Andere kinderen beginnen als ze wat ouder zijn. Je snapt natuurlijk dat een jongen of meisje van 4 jaar voor het eerste examen wat minder hoeft te weten dan een jongen of meisje van 10, of 11 jaar. Ook als je wedstrijdjudoka bent, moet je meer extra dingen laten zien bij je examen. Het is daarom belangrijk dat je aan jouw judoleraar vraagt wat je moet kunnen voor het examen. Dat zal best wel ongeveer hetzelfde zijn als in dit boekje staat. Maar soms is het iets meer, soms iets minder.

Op het judo-examen worden aan jou dingen gevraagd, die je dan zo goed mogelijk moet laten zien. Soms zal het je eigen judoleraar zijn, die aan jou die vragen stelt, soms is dat een andere judoleraar. De judoleraar die jou dingen vraagt, gaat niet op zoek naar dingen die jij niet, of niet zo goed kunt. Hij of zij wil vooral weten wat jij wèl goed kunt. Je moet op het examen dus vooral die dingen laten zien die je in de les goed hebt geoefend en waar je dus goed in bent.



Wauw! ... met zo'n zwieper zal je vast en zeker scoren op het examen

Van witte band ... naar ... zwarte band

Met een judo-examen kun je meestal een slip of soms zelfs een hele nieuwe band halen. Hoe donkerder de kleur van de slip of band waarvoor je examen doet, hoe meer je moet weten. Iedereen die met judo begint, klein en groot, begint met de witte band. Voordat je examen mag doen voor de zwarte band zijn er heel wat kleurtjes te gaan.

witte band + gele slip	gele band	oranje band	groene band + blauwe slip
witte band + oranje slip	gele band + oranje slip	oranje band + groene slip	groene band + bruine slip
witte band + groene slip	gele band + groene slip	oranje band + blauwe slip	blauwe band
witte band + blauwe slip	gele band + blauwe slip	oranje band + bruine slip	blauwe band + bruine slip
witte band + bruine slip	gele band + bruine slip	groene band	bruine band

Een enkele keer komt het voor, dat een judoka een slip overslaat. De judoleraar heeft al in de les gezien dat een judoka alles heel goed doet. Op het examen wordt deze judoka dan goed in de gaten gehouden. Als deze judoka een heel goed examen doet, dan zal deze judoka misschien een extra slip verdienen.

Het cijferlijstje

Elk jaar kun je 2 keer examen doen. Voor elk examen moet je heel goed oefenen, zodat je op het examen goed kunt laten zien wat je allemaal in de les hebt geleerd. Na het examen krijg je een cijferlijstje en - als je tenminste geslaagd bent - een diploma en natuurlijk de nieuwe slip of band. Op dat cijferlijstje staan voor alle dingen die je hebt laten zien cijfers. Zo kun je zien wat je goed kunt en waarvoor je nog goed moet oefenen. Hieronder staat een voorbeeld van het cijferlijstje van Marietje. Zij slaagt voor de blauwe slip.

	Stichting Budo Sport Arnhem		
	Judo-examen d.d. 25, 26, 27 oktober 2013		
Etiquette	: <u>8</u>	Hikomi-waza	:
Ukemi (valbreken)	: <u>7</u>	Houdgrepen	: <u>6</u>
Beenworpen	: <u>6</u>	Keer- / kanteltechnieken	: <u>7</u>
Heupworpen	: <u>7</u>	Passeertechnieken	:
Schouderworpen	:	Verwurgingen	:
Armworpen	:	Armklemmen	:
Offerworpen	:	Sankaku-waza	:
Tokui-waza (specialiteit)	:	Nage-no-kata	:
Combinaties	:	Algemene judo-kennis	: <u>6</u>
Overnamen	:		
Naam	: <u>Marietje</u>		
Geslaagd voor	: <u>Witte band met blauwe slip</u>		
Opmerkingen	: <u>Gefeliciteerd!</u>		
Examinator	: <u>Bert Docter</u>		

Na afloop van het examen krijg je naast de nieuwe slip of band en een diploma, ook een cijferlijstje

Judo-Etiquette

Helemaal bovenaan het cijferlijstje staat gelijk al een moeilijk woord: Etiquette. Je zegt gewoon *etiekette*. Het is een moeilijk woord voor de gedragsregels die er bij het judo zijn. Zo moet je altijd en dus zeker op het examen met schone handen en voeten met kort geknipte nagels de mat op gaan. Je moet netjes groeten als je met iemand gaat judoën en ook na afloop netjes afgroeten. Als je iemand werpt moet je hem of haar netjes vasthouden, zodat hij of zij een goede val kan maken. Dat allemaal heet dus: Judo-etiquette.



Netjes groeten !

Valbreken

Valbreken is heel belangrijk bij judo. Wie niet goed kan vallen, kan nooit een goede judoka worden. Op het examen moet je laten zien dat je goed achterwaarts en zijwaarts kunt valbreken. Ook moet je een mooie judorol kunnen maken.

De worpen

Er zijn heel veel verschillende worpen bij het judo. Er zijn beenworpen, heupworpen, schouderworpen, armworpen en offerworpen. Hoe donkerder de kleur van de band of slip waarvoor je examen doet, hoe meer worpen je moet kunnen laten zien.

Houdgrepen

Het belangrijkste van een houdgreep is dat je de ander zo goed vasthoudt dat hij of zij er niet uit kan komen. Probeer dus ook als je verschillende houdgrepen laat zien, zonder los te laten van de ene naar de andere houdgreep te gaan. Dat valt best tegen als je vriendje die onder ligt goed tegenstribbelt. Probeer het maar eens bij een oefenwedstrijdje tijdens de les.

Kanteltechnieken

Kanteltechnieken zijn heel belangrijk bij het judoën op de grond. Daarom moet je vanaf de oranje slip iemand op een handige manier zo kunnen omdraaien dat je hem of haar daarna met een houdgreep vast kunt houden. Dus als je een kanteltechniek moet laten zien op het examen, probeer dan direct na de kanteling je vriendje in een houdgreep vast te krijgen.

Je kunt bijvoorbeeld iemand omkantelen die op zijn handen en knieën zit (bokje), of iemand die op de buik ligt, of iemand omkantelen waarbij jezelf op de rug ligt en de ander tussen je knieën zit. 'Posities' noemen ze dat. Hoe donkerder de kleur van de band of slip waarvoor je examen doet, hoe meer kanteltechnieken uit verschillende posities je moet kunnen maken.

Nog een paar vragen ...

Het kan gebeuren dat je op het examen, nadat je alles zo goed mogelijk hebt laten zien, nog een paar vragen moet beantwoorden. Dat kunnen bijvoorbeeld vragen zijn over die gekke Japanse woorden, of over de judo-etiquette, of over wedstrijdregeltjes. Op het cijferlijstje heet dat 'Algemene judokennis'.

Een wedstrijdje

Natuurlijk kun je bij judo ook wedstrijden maken. Bij Budo Sport Arnhem organiseren we geregeld een judotoernooi. Doe daar eens aan mee. Het is leuk en je leert er veel van. Een wedstrijdje maken alleen staand noemen de Japanners 'randori tachi-waza'. Een wedstrijdje op de grond heet ook wel 'randori ne-waza'. Hoe meer je aan wedstrijdjes meedoet, hoe beter je wordt.

Over 2 kanten judoën

Weet je dat je alle worpen en houdgrepen die je leert op 2 manieren kunt doen? Heb je een worp wel eens eerst over rechts en toen over links geprobeerd? In het begin hoef je dat nog niet gelijk te kunnen hoor. Maar oefen het wel in de les. Na de gele band moet je het ook steeds meer op het examen kunnen laten zien.

Bewegen moet

Heb je wel eens een voetballer gezien die op 1 plaats blijft staan en dan gaat wachten tot hij de bal krijgt? Nee hè. Ook bij judo werkt dat niet. Je moet heel veel bewegen om iemand te kunnen werpen of iemand in een houdgreep te krijgen. Meestal leer je een judoworp wel eerst uit stand. Maar daarna moet je de worp ook uit beweging kunnen maken. Het wordt dan wel iets moeilijker, want je moet dan alles precies op het goede moment doen. Na de gele band moet je ook op het examen steeds meer worpen in beweging laten zien.

Zoveel mogelijk of zo goed mogelijk ?

De judoleraar waarbij je examen doet kijkt naar heel veel dingen. De judoleraar houdt bijvoorbeeld in de gaten hoe je op de mat staat (rechttop of voorover), hoe je beweegt, hoe je iemand vasthoudt, hoe je indraait bij een worp, hoe je iemand uit balans trekt of duwt, hoe je iemand werpt en of je hem of haar daarbij tot het eind toe netjes vasthoudt en daarbij zelf ook nog goed in balans blijft.

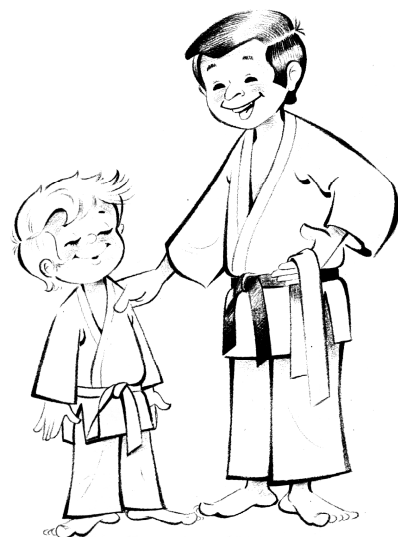
Niet de hoeveelheid verschillende worpen, houdgrepen en kanteltechnieken is het belangrijkste op het examen, maar wel hoe goed je de technieken allemaal kunt. En als een worp niet in 1 keer lukt dan doe je hem gewoon nog een keer en desnoods nog een keer, net zolang totdat de worp wel gelukt is.

Help ... ik kan geen Japans !

“Laat eens de Sasae-tsuri-komi-ashi, zowel migi als hidari in uchi-komi-vorm zien”. De watter? Wat is dat voor een taaltje? Judo komt uit Japan. Dus alle worpen en houdgrepen hebben ook een Japanse naam. Gelukkig maar dat ze ook een nummer hebben. In het begin is dat veel makkelijker. Maar eigenlijk is de Japanse naam ook best leuk om te weten. Want de Japanse naam zegt meestal al voor hoe de worp of houdgreep moet. Daarom staat in dit boekje achter het nummer van de worp en de Japanse naam, ook de betekenis van het Japans. Zo leer je niet alleen judo ... maar ook nog eens Japans. Op het examen hoef je dat nog niet allemaal te weten hoor. Wel moet je al snel de betekenis van de veel voorkomende judo-woorden kennen. Bijvoorbeeld de woorden die een judoscheidsrechter gebruikt. In dit boekje staan bij elk examen een aantal judo-woorden die je moet weten.

Wat moet ik voor het examen allemaal weten ?

In deze examengids staat wat je voor elk examen moet kunnen. Bij elke slip of band waarvoor je examen doet, staan alleen de nieuwe dingen genoemd. Wat daarvoor staat, moet je dus ook allemaal weten. Steeds staat bovenaan hoeveel je van wat minimaal moet kunnen laten zien. Maar als je meer kent, moet je dat natuurlijk ook laten zien. Op de site van Budo Sport Arnhem (www.budospportarnhem.nl/kawaishi.html) vind je veel afbeeldingen en filmpjes van de technieken, die je helpen bij de voorbereiding op je examen. Overleg met je judoleraar wat je op het examen moet kunnen laten zien. In dit boekje staat dan wel wat je allemaal voor elke slip of band moet kennen, maar niet voor iedereen gelden dezelfde exameneisen. Wat precies van jou verwacht wordt, hangt bijvoorbeeld ook af van hoe oud je bent en of je veel aan wedstrijden doet. Maar als je op tijd weet wat je moet kunnen en als je in de les alles goed geoefend hebt, dan kan op het examen haast niets meer misgaan. En ben je na het examen weer een stapje dichterbij de zwarte band gekomen.



Ik ben geslaagd !

Witte band + gele slip

Je bent pas op judo gegaan en nu is het zover ... je eerste judo-examen op weg naar de zwarte band. Je kunt al een echte judoworp maken en je hebt al een houdgreep geleerd waar niemand meer uit kan komen. Het belangrijkste wat je moet kunnen is het valbreken. Meestal begin je daar op het examen ook mee. Goed hard afstaan hoor!



Wat een knal, hè

- **valbreken**

nieuw: achterwaartse val; zijwaartse val; judorol

- **1 beenworp**

nieuw: 1^e beenworp o-soto-gari

o = groot; soto = buitenwaarts; gari = wegmaaien

- **1 houdgreep**

nieuw: 1^e houdgreep kesa-gatame

kesa = 3-punts; gatame = vasthouden

- **judo-woorden**

nieuw: hajime = beginnen; matte = stoppen; judoka = iemand die aan judo doet

Witte band + oranje slip

Je 2^e judo-examen. Je weet ondertussen hoe zo'n examen gaat. Voor de oranje slip moet je voor het eerst ook een heupworp en een kanteltechniek laten zien.

- **valbreken**

- **2 beenworpen**

nieuw: 2^e beenworp de-ashi-barai

de = voorste; ashi = voet; barai = vegen

- **1 heupworp**

nieuw: 1(1)^e heupworp o-goshi

o = groot; goshi = heup

- **1 houdgreep**

- **1 kanteltechniek**

nieuw: Bij kanteltechnieken moet je iemand omkieperen die bijvoorbeeld op handen en knieën zit (bokje). Na het omkantelen moet je gelijk doorgaan met een houdgreep, dat is heel belangrijk. Dan laat je zien dat de ander niet kan ontsnappen.

- **judo-woorden**

nieuw: za-zen = judozit; yuko = 5 punten; waza-ari = 7 punten;
ippon = 10 punten



De za-zen-zit

Witte band + groene slip

Het vallen gaat al aardig en je kent al een paar beenworpen, heupworpen en houdgrepen. Misschien kun al meer dan hieronder staat. Wel laten zien hoor!



De 3^e houdgreep 'de slapende ijsbeer'

- **valbreken**

- **3 beenworpen**

nieuw: 3^e beenworp hiza-guruma hiza = knie; guruma = wiel / rad

- **2 heupworpen**

nieuw: 2^e heupworp kubi-nage kubi = nek; nage = werpen

- **2 houdgrepen**

nieuw: 3^e houdgreep kami-shiho-gatame kami = boven; shiho = 4-punts; gatame = vasthouden

- **2 kanteltechnieken**

- **judo-woorden**

nieuw: dojo = judozaal; sensei = judoleraar; osae-komi = houdgreep; toketa = einde van de houdgreep;
sore-made = einde

Witte band + blauwe slip

Je bent al aardig op weg naar de gele band. Je hebt al eens een keer aan echte judowedstrijden meegedaan en je wilt nu zoveel mogelijk trucjes bijleren, om daarmee bij de wedstrijdje te kunnen winnen.

- **valbreken**

- **3 beenworpen**

- **3 heupworpen**

nieuw: 3^e heupworp tsuri-goshi tsuri = trekken / optillen; goshi = heup

- **3 houdgrepen**

nieuw: 6^e houdgreep yoko-shiho-gatame yoko = zijwaarts; shiho = 4-punts; gatame = vasthouden

- **3 kanteltechnieken**

- **judo-woorden**

nieuw: judogi = judokleding; obi = judoband; tatami = judomat; rei = groeten;
tori = iemand die werpt of boven ligt bij een houdgreep;
uke = iemand die wordt geworpen of onder ligt bij een houdgreep

Witte band + bruine slip

Het laatste slipexamen van de witte band komt er aan. Nog even en het bleke kleurtje van je band wordt vervangen voor het veel vrolijkere geel. Je weet ondertussen al aardig wat van judo. Maar weet je eigenlijk ook wat judo betekent? Vraag het maar eens aan je judoleraar.

- **valbreken**

- **4 beenworpen**

nieuw: 4^e beenworp ko-soto-gake ko = klein; soto = buitenwaarts; gake = haken

- **4 heupworpen**

nieuw: 4^e heupworp koshi-guruma koshi = heup; guruma = wiel / rad

- **1 schouderworp**

nieuw: 1^e schouderworp ippon-seoi-nage ippon = 1 punt; seoi = op de rug nemen; nage = werpen

- **4 houdgrepen**

nieuw: 7^e houdgreep mune-gatame mune = borst; gatame = vasthouden

- **4 kanteltechnieken**

- **judo-woorden**

nieuw: judo = 'de zachte weg'; Jigoro Kano = oprichter van het judo; budo = verzamelnaam voor Japanse gevechtkunsten; tachi-waza = staande judoën; ne-waza = judoën op de grond

Gele band

Als het goed gaat, kun je na dit examen een nieuwe band omknopen. Wel moet je natuurlijk laten zien dat je hem waard bent. Laat maar eens zien wat je kan.

- **valbreken**

- **4 beenworpen**

- **4 heupworpen**

- **1 schouderworp**

- **4 houdgrepen**

- **5 kanteltechnieken uit 2 posities**

- **judo-woorden**

nieuw: kyu = beginnersgraad (de gele band heet bijvoorbeeld ook wel de 5^e kyu); dan = graad voor gevorderde judoka's; ukemi = valbreken; randori = oefengevecht; uchi-komi = het herhaald inzetten van een techniek

Wordt lid van de JBN !



Als je nog geen lid bent van de Judo Bond Nederland, neem dan bij het examen een inschrijffolder mee.

Gele band + oranje slip

Als gele bander moet je op het examen steeds meer worpen uit beweging laten zien. Je loopt steeds alle kanten op en je vriendje loopt lekker soepel mee en laat zich overal heen trekken of duwen. Jij maakt intussen steeds mooie flitsende worpen.

VANAF NU STAAT BIJ ELK EXAMEN NERGENS MEER DAT JE MOET KUNNEN VALBREKEN. DIT MOET JE NATUURLIJK WEL GEWOON KUNNEN. GROTE KANS DAT JE DAT OP HET EXAMEN OOK NOG GEWOON MOET LATEN ZIEN.

- **5 beenworpen**

nieuw: 5^e beenworp o-uchi-gari o = groot; uchi = binnenwaarts; gari = wegmaaien

- **5 heupworpen**

nieuw: 5^e heupworp harai-goshi harai = vegen; goshi = heup

- **2 schouderworpen**

nieuw: 2^e schouderworp morote-seoi-nage morote = met 2 handen; seoi = op de rug nemen

- **1 armworp**

nieuw: 1^e armworp tai-otoshi tai = lichaam; otoshi = neerwerpen

- **5 houdgrepen**

nieuw: 2^e houdgreep kata-gatame kata = schouder; gatame = vasthouden

- **houdgreep-bevrijdingen**

nieuw: Je moet op het examen niet alleen ijzersterke houdgrepen kunnen laten zien, maar je moet nu ook trucjes weten om uit zo'n houdgreep te ontsnappen.

- **6 kanteltechnieken uit 2 posities**

- **1 passeertechniek**

nieuw: Bij passeertechnieken ligt uke op de rug en jij zit tussen de knieën of staat bij de voeten van uke. Vanuit deze positie moet je langs de benen van uke zien te komen om uke in een houdgreep te kunnen nemen. Hiervoor hebben ze hele goede trucjes bedacht.

- **judo-woorden**

nieuw: sono-mama = niet bewegen; yoshi = doorgaan (na sono-mama); hantei = oordelen / beslissen (bij gelijke score); golden score = verlenging tot score; hara = buik / verzet; tai-sabaki = lichaamsdraaiing



De 1^e armworp 'de taaie tosti'

Gele band + groene slip

Sutemi's ... misschien had je er al van gehoord nog voordat je op judo ging. In het Nederlands heten ze offerworpen. Vanaf 12 jaar mag je bij wedstrijden 'voorwaartse sutemi's' maken. In de les mag je ze natuurlijk al wel voorzichtig gaan oefenen, ook al ben je nog geen 12 jaar. Let maar eens op bij de groten. Die maken ze heel veel. Voor dit examen moet je 1 sutemi (offerworp) kennen. We beginnen met de 6^e sutemi, de 'sutemi naar achteren'.

- 5 beenworpen

- 5 heupworpen

- 2 schouderworpen

- 1 armworp

- 1 offerworp

nieuw: 6^e offerworp tani-otoshi tani = dal / vallei; otoshi = neerwerpen

- 6 houdgrepen

nieuw: 8^e houdgreep tate-shiho-gatame tate = bovenop / verticaal; shiho = 4-punts

- houdgreep-bevrijdingen

- 7 kanteltechnieken uit 2 posities

- 1 passeertechniek

- judo-woorden

nieuw: o = groot; ko = klein; soto = buitenwaarts; uchi = binnenwaarts; barai = vegen; gake = haken; gari = wegmaaien; guruma = wiel / rad



Gele band + blauwe slip

Bij het examen voor de gele band met blauwe slip moet je iets nieuws kunnen. Vanaf nu kan de judoleraar iets vragen over overnamen en combinaties. Je kunt heel veel verschillende overnamen en combinaties bedenken. Voor dit examen moet je weten wat overnamen en combinaties zijn en je moet tenminste 2 combinaties en 1 overname kunnen laten zien.

- **6 beenworpen**

nieuw: 6^e beenworp ko-uchi-gari ko = klein; uchi = binnenwaarts; gari = wegmaaien

- **6 heupworpen**

nieuw: 8^e heupworp tsuri-komi-goshi tsuri-komi = trekken / optillen en inkomen; goshi = heup

- **2 schouderworpen**

- **1 armworp**

- **2 offerworpen**

nieuw: 7^e offerworp sumi-gaeshi sumi = hoek; gaeshi = overnemen

- **2 combinaties**

nieuw: Combinaties zijn technieken die volgen op een eigen techniek. Je combineert dus 2 eigen technieken.

- **1 overname**

nieuw: Overnamen zijn technieken die volgen op een techniek van uke. Je neemt zijn techniek dus over.

- **7 houdgrepen**

nieuw: 4^e houdgreep kuzure-kami-shiho-gatame kuzure = variatie; kami-shiho-gatame = 3^e houdgreep

- **houdgreep-bevrijdingen**

- **8 kanteltechnieken uit 3 posities**

- **2 passeertechnieken**

- **judo-woorden**

nieuw: ashi = voet / been; goshi = heup; kata = schouder; te = hand; hiza = knie; nage = werpen



Oli-fanti-nage

Gele band + bruine slip

De oranje band komt in zicht. Het wordt steeds belangrijker dat je de worpen zowel over links, als over rechts kunt maken. Ga hier in de les flink op oefenen. Op het examen zul je steeds vaker zowel worpen over links, als over rechts moeten laten zien.

- **6 beenworpen**

- **6 heupworpen**

- **2 schouderworpen**

- **2 armporpen**

nieuw: 2^e armporpen

uki-otoshi

uki = zweven; otoshi = neerwerpen

- **3 offerworpen**

nieuw: 1^e offerworp

tomoe-nage

tomoe = boog / cirkel; nage = werpen

- **4 combinaties**

- **2 overnamen**

- **8 houdgrepen**

nieuw: 5^e houdgreep

gyaku-kesa-gatame

gyaku = omgekeerd; kesa-gatame = 1^e houdgreep

- **houdgreep-bevrijdingen**

- **8 kanteltechnieken uit 3 posities**

- **2 passeertechnieken**

- **judo-woorden**

nieuw: shido = lichte straf; hansoku-make = zware straf waarbij je de wedstrijd verliest en de ander wint met ippon.



“Oeps ... die voet zit iets te hoog geloof ik?”

Oranje band

Oranje boven! De gele band is aan vervanging toe. Je gaat binnenkort examen doen voor de oranje band, of de 4^e kyu, zoals de Japanners zeggen. Oranje is een echte Nederlandse kleur. Wist je dat Nederland een goed judoland is? We halen geregeld medailles op wereldkampioenschappen en de Olympische spelen. Ook Budo Sport Arnhem heeft een wereldkampioen judo opgeleid.



- **6 beenworpen**

- **6 heupworpen**

- **3 schouderworpen**

nieuw: 5^e schouderworp hidari-ippou-seoi-nage

hidari = links; ippou-seoi-nage = 1^e schouderworp

- **2 armpworpen**

- **3 offerworpen**

- **4 combinaties**

- **3 overnamen**

- **9 houdgrepen**

nieuw: 9^e houdgreep

kuzure-kesa-gatame

kuzure = variatie; kesa-gatame = 1^e houdgreep

- **houdgreep-bevrijdingen**

- **9 kanteltechnieken uit 3 posities**

- **2 passeertechnieken**

- **judo-kennis**

nieuw: Je moet iets weten over het ontstaan van judo. Ook moet je de belangrijkste regels kennen voor bij de judowedstrijden.

JE KENT AL HEEL WAT JAPANSE JUDO-WOORDEN. JE KENT ZELFS AL DE JAPANSE NAMEN VAN WAT WORPEN. PROBEER VANAF NU STEEDS MEER JAPANSE NAMEN TE ONTHOUDEN EN TE BEGRIJPEN. ZOEK BIJVOORBEELD EENS DE JAPANSE NAAM OP VAN JOUW BESTE WORP EN PROBEER DIE EENS TE ONTHOUDEN. VANAF NU STAAT BIJ ELK EXAMEN NERGENS MEER DAT JE JUDO-WOORDEN MOET KENNEN. MAAR SLA DE JAPANSE NAMEN VAN VOORAL DE WORPEN NIET OVER EN PROBEER ZE TE ONTHOUDEN. VRAAG JE JUDOLERAAR IN DE LES MAAR WAT DE JAPANSE NAAM IS ALS HIJ DAT VERGEET TE ZEGGEN. OP HET EXAMEN WORDT DE KANS STEEDS GROTER DAT JE EEN WORP MOET LATEN ZIEN, WAARVAN ALLEEN DE JAPANSE NAAM MAAR WORDT GEZEGD.

Oranje band + groene slip

Net als bij de voorwaartse offerworpen, moet je ook 12 jaar zijn om bij wedstrijden verwurgingen te mogen maken. Voor het examen oranje band met groene slip moet je voor het eerst verwurgingen laten zien. Er zijn 2 soorten verwurgingen: ademhalingsverwurgingen en bloedverwurgingen. Bij de ademhalingsverwurgingen sluit je de luchtpijp af, zodat uke het zo benauwd krijgt dat hij moet aftikken. Bij de bloedverwurgingen sluit je de halsslagaders af, waardoor de weg van het bloed naar de hersenen wordt afgesneden. In beide gevallen kan uke snel bewusteloos raken. Maar zover mag het natuurlijk nooit komen. Daarom moet je altijd heel voorzichtig zijn met verwurgingen. En uke moet altijd ruim op tijd aftikken.

- **6 beenworpen**

- **7 heupworpen**

nieuw: 7^e heupworp ushiro-goshi

ushiro = achterwaarts; goshi = heup

- **3 schouderworpen**

- **2 armpworpen**

- **4 offerworpen**

nieuw: 2^e offerworp yoko-tomoe

yoko = zijwaarts; tomoe = boog / cirkel

- **5 combinaties**

- **4 overnamen**

- **9 houdgrepen**

- **houdgreep-bevrijdingen**

- **10 kanteltechnieken uit 3 posities**

- **3 passeertechnieken**

- **3 verwurgingen (van de 1^e serie)**

nieuw: 1^e verwurging kata-juji-jime
2^e verwurging gyaku-juji-jime
3^e verwurging yoko-juji-jime

kata = 1 kant; juji = gekruist; jime = verwurgen
gyaku = omgekeerd; juji = gekruist; jime = verwurgen
yoko = zijwaarts; juji = gekruist; jime = verwurgen

Passeertechnieken:

voor de oranje band met groene slip moet je 3 verschillende manieren weten om langs de benen van je maatje te komen



Oranje band + blauwe slip

Je moet voor de oranje band met blauwe slip voor het eerst armklemmen laten zien. Armklemmen moet je altijd heel rustig aanzetten. Uke heeft zo de tijd om af te tikken. Andersom is het ook belangrijk dat je niet tot het uiterste gaat als iemand bij jou een armklem maakt. Tik dus altijd op tijd af. Bij de wedstrijden mogen armklemmen vanaf 15 jaar en ouder (voor het eerst in de leeftijdscategorie: -18 jaar).

- **7 beenworpen**

nieuw: 14^e beenworp ko-uchi-maki-komi ko = klein; uchi = binnenwaarts; maki-komi = meerollen

- **7 heupworpen**

- **4 schouderworpen**

nieuw: 4^e schouderworp seoi-otoshi seoi = op de rug nemen; otoshi = neerwerpen

- **2 armworpen**

- **5 offerworpen**

nieuw: 3^e offerworp maki-tomoe maki = meerollen; tomoe = boog / cirkel

- **6 combinaties**

- **4 overnamen**

- **10 houdgrepen**

nieuw: 10^e houdgreep kata-osae-gatame kata = schouder; osae = gewicht / druk

- **houdgreep-bevrijdingen**

- **11 kanteltechnieken uit 3 posities**

- **3 passeertechnieken**

- **3 verwurgingen**

- **1 serie armklemmen**

nieuw: 1^e serie armklemmen

1^e klem 1^e serie ude-hishigi-juji-gatame

ude = arm; hishigi = overstrekken; juji = gekruist

2^e klem 1^e serie ude-garami

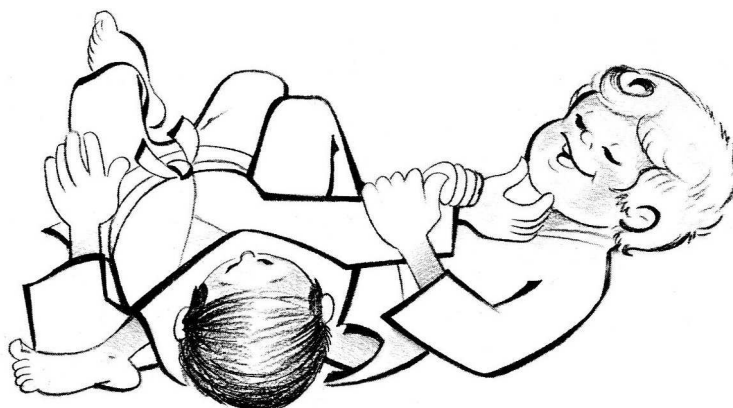
ude = arm; garami = vlecht

3^e klem 1^e serie ude-hishigi

ude = arm; hishigi = overstrekken

4^e klem 1^e serie yoko-hiza-gatame

yoko = zijwaarts; hiza = knie; gatame = vasthouden



Maak een armklem altijd heel voorzichtig

Oranje band + bruine slip

Je bent al aardig op weg naar de groene band. Je kent ook al heel wat judotechnieken. Heb je ook al eens een boek over judo gelezen. Misschien vind je daarin wel iets wat je in de les kunt uitproberen. En wie weet kun je het ook op het examen laten zien.



- **7 beenworpen**

- **8 heupworpen**

nieuw: 6^e heupworp hane-goshi

hane = vleugel; goshi = heup

- **4 schouderworpen**

- **2 armpworpen**

- **5 offerworpen**

- **7 combinaties**

- **5 overnamen**

- **10 houdgrepen**

- **houdgreep-bevrijdingen**

- **12 kanteltechnieken uit 3 posities, gevolgd door houdgrepen en armklemmen**

nieuw: Vanaf oranje band met bruine slip moet je ook kantelingen weten, waarbij je niet doorgaat met een houdgreep, maar iemand zo omkantelt dat je direct daarna een armklem kunt maken.

- **3 passeertechnieken**

- **7 verwurgingen (van de 1^e serie)**

nieuw: 4^e verwurging ushiro-jime

5^e verwurging okuri-eri-jime

6^e verwurging kata-ha-jime

7^e verwurging hadaka-jime

ushiro = achterwaarts; jime = verwurgen

okuri = beide; eri = revers; jime = verwurgen

kata-ha = eenzijdig; jime = verwurgen

hadaka = naakt; jime = verwurgen

- **2 series armklemmen**

nieuw: 2^e serie armklemmen

1^e klem 2^e serie kami-ude-hishigi-juji-gat.

2^e klem 2^e serie yoko-ude-hishigi

3^e klem 2^e serie kami-hiza-gatame

kami = boven; juji = gekruist; gatame = vasthouden

yoko = zijwaarts; ude = arm; hishigi = overstrekken

kami = boven; hiza = knie; gatame = vasthouden



Kata-ha-jime, de 6^e verwurging van de 1^e serie

Groene band

Voordat je de groene band mag omknopen, moet je heel wat laten zien. Je bent dan ook al halverwege de zwarte band. Voor het eerst zul je ook driehoeksklemmen moeten laten zien. De Japanners noemen die technieken 'sankaku-waza'.

- **7 beenworpen**

- **9 heupworpen**

nieuw: 1^e heupworp uki-goshi

uki = zweven; goshi = heup

- **5 schouderworpen**

nieuw: 3^e schouderworp kata-guruma

kata = schouder; guruma = wiel / rad

- **2 armporpen**

- **6 offerworpen**

nieuw: 4^e offerworp maki-komi

maki = meerrollen; komi = in elkaar

- **8 combinaties**

- **6 overnamen**

- **10 houdgrepen**

- **houdgreep-bevrijdingen**

- **13 kanteltechnieken uit 3 posities, gevolgd door houdgrepen, armklemmen en verwurgingen**

nieuw: Iemand omkantelen, waarbij je gebruik maakt van een verwurging

- **3 passeertechnieken**

- **8 verwurgingen (van de 1^e serie)**

nieuw: 15^e verwurging tsukkomi-jime

tsukkomi = duwen; jime = verwurgen

- **2 series armklemmen**

- **sankaku-waza**

nieuw: keer/kantel-technieken, gevolgd door driehoeksklemmen



Kata-guruma is een beroemde worp in het judo

Groene band + blauwe slip

Net als bij de kanteltechnieken, moet je armklemmen uit verschillende posities kunnen laten zien. Bij de armklemmen heeft elke serie een eigen beginpositie. Voor de groene band met blauwe slip moet je de 3^e serie armklemmen kunnen laten zien. In deze serie begint tori steeds op zijn rug en zit uke tussen zijn knieën.

- **9 beenworpen**

nieuw: 8 ^e beenworp	o-soto-guruma	o = groot; soto = buitenwaarts; guruma = wiel / rad
9 ^e beenworp	o-soto-otoshi	o = groot; soto = buitenwaarts; otoshi = neerwerpen

- **10 heupworpen**

nieuw: 10 ^e heupworp	uchi-mata	uchi = binnen; mata = dijbeen
---------------------------------	-----------	-------------------------------

- **5 schouderworpen**

- **4 armpworpen**

nieuw: 4 ^e armpworp	sukui-nage te-guruma	sukui = opscheppen; nage = werpen te = hand; guruma = wiel / rad
--------------------------------	-------------------------	---

- **8 offerworpen**

nieuw: 5 ^e offerworp	yoko-gake	yoko = zijwaarts; gake = haken
8 ^e offerworp	uki-waza	uki = zweven; waza = techniek

- **8 combinaties**

- **6 overnamen**

- **11 houdgrepen**

nieuw: 14 ^e houdgreep	kami-sankaku-gatame	kami = boven; sankaku = driehoek; gatame = vasthouden
----------------------------------	---------------------	---

- **houdgreep-bevrijdingen**

- **14 kanteltechnieken uit 4 posities**

- **4 passeertechnieken**

- **8 verwurgingen**

- **3 series armklemmen**

nieuw: 3 ^e serie armklemmen		
1 ^e klem 3 ^e serie	ude-hishigi-henkawaza	ude = arm; hishigi = overstrekken; henkawaza = variatie
2 ^e klem 3 ^e serie	gyaku-juji	gyaku = omgekeerd; juji = gekruist
3 ^e klem 3 ^e serie	shime-garami	shime = verwurgen; garami = vlecht
4 ^e klem 3 ^e serie	hiza-gatame	hiza = knie; gatame = vasthouden

- **sankaku-waza**

Groene band + bruine slip

11 beenworpen, 11 heupworpen, 5 schouderworpen, 5 armpworpen, 8 offerworpen, 9 combinaties, 7 overnametechnieken, 11 houdgrepen, houdgreep-bevrijdingen, 15 kanteltechnieken uit 4 posities, 4 passeertechnieken, 8 verwurgingen, armklemmen uit verschillende posities en sankaku-waza ... Wauw! ... wat een lijst. Dit kun je nooit allemaal op het examen laten zien. Laat daarom vooral zien wat je goed kunt. En vergeet ook die technieken niet, die je geleerd hebt toen je nog witte band was. Je kunt ze nu veel mooier uitvoeren omdat je ze al jaren hebt geoefend.

- **11 beenworpen**

nieuw: 11^e beenworp

sasae-tsuri-komi-ashi

sasae = blokkeren; ashi = been

12^e beenworp

harai-tsuri-komi-ashi

harai = vegen; tsuri-komi = trekken / optillen en inkomen

- **11 heupworpen**

nieuw: 9^e heupworp

utsuri-goshi

utsuri = wisselen; goshi = heup

- **5 schouderworpen**

- **5 armpworpen**

nieuw: 9^e armpworp

ryo-ashi-dori

ryo = beide; ashi = been; dori = nemen

- **8 offerworpen**

- **9 combinaties**

- **7 overnamen**

- **11 houdgrepen**

- **houdgreep-bevrijdingen**

- **15 kanteltechnieken uit 4 posities**

- **4 passeertechnieken**

- **8 verwurgingen**

- **3 series armklemmen**

- **sankaku-waza**



Het is niet alleen belangrijk dat je nieuwe technieken oefent, of de technieken oefent die je nog niet zo goed kent, maar oefen ook vooral de technieken waar je juist heel goed in bent. Deze Japanner oefent 'zijn' seoi-nage.

Blauwe band

Er waren nog altijd judotechnieken die je voor het examen niet hoefde te laten zien. Dat waren de staande kanteltechnieken, oftewel hikomi-waza. Voor de blauwe band wordt verwacht dat je er minimaal 2 kent. Verder moet je voor het examen voor de blauwe band ook de 1^e serie van het 'nage-no-kata' demonstreren. Letterlijk vertaald betekent deze oefening het 'werpen naar vorm'. Als je het nage-no-kata oefent, dan ben je dus bezig om de judotechnieken volgens een vastgelegde *vorm* uit te voeren. Het nage-no-kata bestaat in totaal uit 5 series van elk 3 worpen. Elke worp moet over links en rechts worden uitgevoerd.

- **12 beenworpen**

nieuw: 7^e beenworp okuri-ashi-barai okuri = beide; ashi = voet; barai = vegen

- **12 heupworpen**

nieuw: 13^e heupworp o-guruma o = groot; guruma = wiel / rad

- **5 schouderworpen**

- **5 armpworpen**

- **9 offerworpen**

nieuw: 10^e offerworp yoko-otoshi yoko = zijwaarts; otoshi = neerwerpen

- **10 combinaties**

- **8 overnamen**

- **2 hikomi-waza**

nieuw: staande kanteltechnieken

- **11 houdgrepen**

- **houdgreep-bevrijdingen**

- **16 kanteltechnieken uit 4 posities**

- **4 passeertechnieken**

- **8 verwurgingen**

- **4 series armklemmen**

nieuw: 4^e serie armklemmen

1^e klem 4^e serie hara-gatame

hara = buik; gatame = vasthouden

2^e klem 4^e serie ashi-gatame

ashi = been; gatame = vasthouden

3^e klem 4^e serie ude-garami-henkawaza

ude = arm; garami = vlecht; henkawaza = variatie

4^e klem 4^e serie ohten-garami

ohten= draaien, op de zij; garami = vlecht

- **sankaku-waza**

- **1 serie nage-no-kata**

nieuw: 1^e serie nage-no-kata

Blauwe band + bruine slip

De allerlaatste slip die je kunt behalen is de bruine slip op de blauwe band. Het examen geldt als generale repetitie voor het bruine-band-examen. Kijk dus alvast naar de examen-eisen voor de bruine band en bespreek van te voren met je judoleraar wat van jou verwacht wordt, zodat je niet voor verrassingen komt te staan.

- **13 beenworpen**

nieuw: 15^e beenworp ashi-guruma ashi = been; guruma = rad

- **13 heupworpen**

nieuw: 15^e heupworp obi-goshi obi = band; goshi = heup

- **5 schouderworpen**

- **6 armpworpen**

nieuw: 8^e armpworp kata-ashi-dori kata = 1 kant; ashi = been; dori = nemen

- **10 offerworpen**

nieuw: 12^e offerworp ura-nage ura = tegenovergesteld; nage = werpen

- **11 combinaties**

- **9 overnamen**

- **3 hikomi-waza**

- **11 houdgrepen**

- **houdgreep-bevrijdingen**

- **17 kanteltechnieken uit 4 posities**

- **5 passeertechnieken**

- **8 verwurgingen**

- **4 series armklemmen**

- **sankaku-waza**

- **2 series nage-no-kata**

nieuw: 2^e serie nage-no-kata



Ashi-guruma

Bruine band

Het examen voor de bruine band is het laatste examen dat bij Budo Sport Arnhem afgenomen wordt. Het examen voor de zwarte band (1^o dan) wordt afgenomen door een speciale commissie van de Judo Bond Nederland. In het bondsvademecum (zie website JBN) staat wat je voor de 1^o dan moet kunnen. Het is maar een klein lijstje vergeleken met wat je nu voor de bruine band moet laten zien. Als je slaagt voor de bruine band, dan ben je dus al aardig voorbereid om een goed technisch examen te laten zien voor de 1^o dan.

- **15 beenworpen**

nieuw: 10^e beenworp ko-soto-gari ko = klein; soto = buitenwaarts; gari = wegmaaien
13^e beenworp soto-gake soto = buitenwaarts; gake = haken

- **13 heupworpen**

- **5 schouderworpen**

- **6 armworpen**

- **11 offerworpen**

nieuw: 13^e offerworp yoko-guruma yoko = zijwaarts; guruma = wiel / rad

- **12 combinaties**

- **10 overnamen**

- **4 hikomi-waza**

- **11 houdgrepen**

- **houdgreep-bevrijdingen**

- **18 kanteltechnieken uit 5 posities**

- **5 passeertechnieken**

- **8 verwurgingen**

- **5 series armklemmen**

nieuw: 5^e serie armklemmen

- **sankaku-waza**

- **3 series nage-no-kata**

nieuw: 3^e serie nage-no-kata

JE BENT JAREN INTENSIEF MET JUDO BEZIG GEWEEST. JE HEBT HARD GETRAIND EN JE BENT DAARDOOR EEN GOEDE JUDOKA GEWORDEN. JE BENT NU OP EEN PUNT GEKOMEN, DAT JE MET JOUW JUDO-ERVARING ANDERE JUDOKA'S KUNT HELPEN. HOEWEL JE NATUURLIJK ZELF NOOIT UITGELEERD RAAKT MET JUDO, IS HET BELANGRIJK DAT JE NIET ALLEEN JE EIGEN JUDO PERFECTIONEERT, MAAR DAT JE NU OOK ANDERE JUDOKA'S VAN JOUW KENNIS EN ERVARING LAAT PROFITEREN DOOR MEE TE HELPEN ANDERE MENSEN JUDO TE LEREN. SUCCES MET DE VOORBEREIDING VOOR JE EERSTE DAN EXAMEN.

BERT DOCTER, JUDOLERAAR BUDO SPORT ARNHEM