

# **JUDOCLUB TERVUREN**



## **LESPROGRAMMA voor ORANJE GORDEL 4<sup>e</sup> kyu (Yokyu)**

**Victor Vandesande, 6<sup>e</sup> Dan  
Hoofdtrainer JC Tervuren, 2016**

## **Vooraf**

Dit lesboekje geeft in een beknopte vorm het lesprogramma voor de oranje gordel weer. Het spreekt voor zich dat judo beoefend en getraind wordt tijdens de lessen in de dojo, en niet uit een boekje geleerd kan worden. Dit boekje is slechts ondersteunend materiaal.

Het zijn de trainers die uitmaken of een judoka klaar is voor een examen en hem/haar hiervoor uitnodigen.

## **Wat moet je kennen om de oranje gordel te halen in judo?**

5 onderdelen:

- Alle technieken van het programma 5<sup>e</sup> kyu (van wit naar geel)
- Basis wedstrijdreglement
- Woordenschat
- Nage Waza: Rechtstaande technieken
  - Eenvoudige combinaties op programma geel
  - Nieuwe worpen
- Katame Waza: grondwerk
  - Nieuwe houdgrepen
  - Nieuwe omkeertechnieken

# WOORDENSCHAT

**Mae:** voorwaarts

**Yoko:** zijwaarts

**Ushiro :** achterwaarts

**Waza:** techniek of groep van technieken

- naga waza = werptechnieken;
- katame waza =kontroletechnieken
- Osaekomi waza =houdgrepen

**Migi:** rechts

**Hidari :** links

**Ukemi** valbreken

**Tori** aanvaller

**Uke** verdediger

**Randori** vrij oefengevecht( kan rechtstaande of op grond)

**Kyu:** (lagere) graad of leerling graad

- witte gordel-6<sup>e</sup> kyu,
- gele gordel - 5<sup>e</sup> kyu,
- oranje gordel -4<sup>e</sup> kyu,
- groene gordel- 3<sup>e</sup> kyu,
- blauwe gordel -2<sup>e</sup> kyu,
- bruine gordel -1<sup>e</sup> kyu.

**Dan:** hogere graad of meester graad zwarte gordel 1<sup>e</sup> 2<sup>e</sup> 3<sup>e</sup> 4<sup>e</sup> 5<sup>e</sup> dan

Voor 6<sup>e</sup> -7<sup>e</sup> -8<sup>e</sup> dan zwarte gordel , maar dan mag ( moet niet) de judoka de rood witte gordel dragen .

Voor 9<sup>e</sup> en 10<sup>e</sup> dan zwarte gordel maar dan mag de judoka de rode gordel dragen ( erg zeldzaam dat een judoka zover geraakt). 10<sup>e</sup> dan is de hoogste graad die een judoka kan bereiken. Er is nog nooit een Belg zover geraakt. Deze rode gordel is uiteraard niet te verwarren met een rode gordel die dient om in een kamp de beide tegenstanders van elkaar te onderscheiden.

De 12<sup>e</sup> dan is enkel en alleen voor meester Jigoro Kano, de stichter van het judo..

# Wedstrijd

Wedstrijdceremonie bij begin en einde van de wedstrijd

- Opkomen , groeten tatami, groeten tegenstander, correct groeten enz.

Wedstrijdduur afhankelijk van de leeftijd:

- U11 2 minuten , U13 2 minuten, U15 3 minuten , vanaf U 18 4 minuten

## Wedstrijdscores:

**Waza ari:** 3 punten ; tegenstander grotendeels op de rug werpen, maar niet echt krachtig, of met een rollende beweging zoals bv seoi nage , een houdgreep vanaf 10 seconden tot 19 seconden. Twee keer waza ari wordt opgeteld tot

**Ippon .**

**Ippon :** 10 punten. Tegenstander plat op de rug werpen , krachtig genoeg. Houdgreep 20 seconden aanhouden . Je kan ook ippon scoren door eerst een worp met score waza ari te maken en dan te vervolgen met een houdgreep van 10 seconden. Vanaf U 18 kan je ook ippon scoren door je tegenstander tot opgave te dwingen met een verwurging of armklem. Bij ippon score is de wedstrijd meteen afgelopen.

## Straffen :

**Shido:** kleine straf , dit krijg je voor bijvoorbeeld niet genoeg aanvallen, te stug verdedigen met gestrekte armen, foute kumikata , been grijpen bij rechtstaande gevecht enz. Je kan maximum 3 shido's krijgen. De 3<sup>e</sup> shido betekent hansoku make( uitsluiting).

**Hansoku make:** grote straf bij zware overtredingen zoals gevaarlijke/verboden technieken of door optelling van 3 shido's.

-vb schaarsprong ( verboden techniek), of van achteraan tussen de benen van de partner een been vooruit wegmaaien (verboden, groot risico op kniekwetsuur)

Bijkomend : onrespectvol handelen of onsportief gedrag naar scheidsrechter of tegenstander zoals bv luid protesteren tegen een beslissing van de scheids, je tegenstander met opzet kwetsen , slaan of trappen naar de tegenstander .

Hansoku make betekent onmiddellijk einde van de kamp met verlies..

# **UKEMI - VALLEN**

## **USHIRO UKEMI (achterwaartse val)**

Goed basisuitvoering

+ achterwaartse val met rollen over linker/-rechterschouder

## **YOKO UKEMI (zijwaartse val)**

Goed basisuitvoering, links en rechts

## **ZEMPO KAITEN (voorwaartse rol)**

Goed basisuitvoering, links en rechts

+ rechts en links over hindernis uit stand en in verplaatsing.

## NAGE WAZA (rechtstaand, worpen)

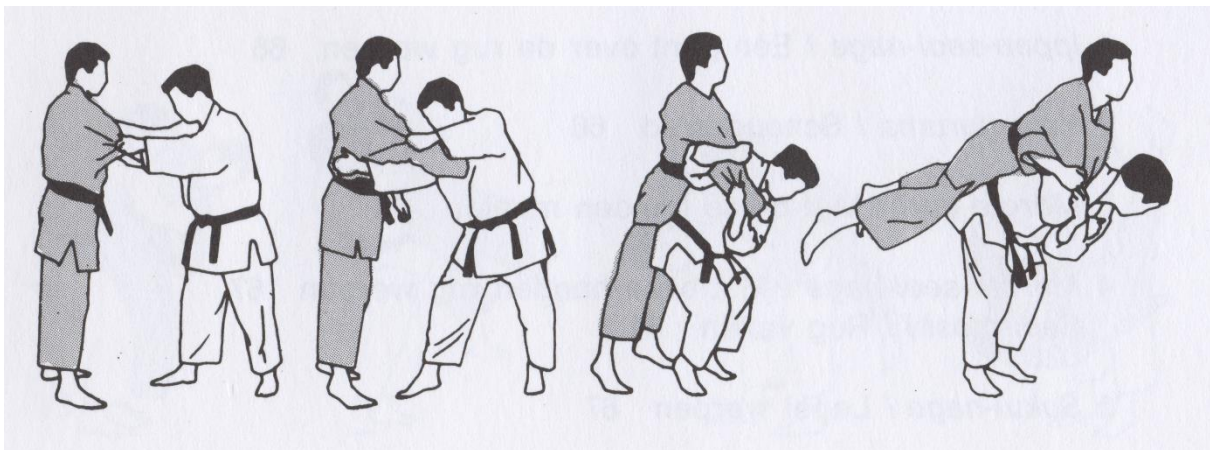
Goede uitvoering van het programma geel:

- Uki goshi (heupwiel)
- O Soto Gari (grote buitenwaardse maai)
- O Uchi Gari (grote binnenwaardse maai)
- Kochi Guruma (heuprad)
- Hiza Guruma (knierad)

Eenvoudig schakelen van worp naar worp ( de worpen van geel en eventueel oranje)

### Ippon Seoi nage

( opladen op de rug op één punt)



Tori en uke rechtover mekaar , normale kumi kata (= greep).

Tori trekt met beide handen Uke vooruit uit evenwicht, en met links de rechterarm van uke flink vooruit (evenwichtsverbreking) en zet zijn rechtervoet ongeveer voor de rechter van uke, hij buigt hierbij zijn rechterbeen al een stuk.

Tori steekt nu zijn rechterarm onder de rechteroksel van uke en neemt de vest op de schouder van Uke vast. Tori moet zeker flink blijven trekken met zijn linkerhand ; intussen maakt hij met zijn linkervoet een draai achteruit (voeten op schouderbreedte), buigt goed door de benen en laadt Uke bovenop de rug. Tori blijft uke naar voren trekken, terwijl hij met zijn lichaam vooruit buigt en zijn benen strekt en Uke werpt voor zich op de rug. Uke maakt hier een mooie voorwaartse rol (zempo kaiten)en klopt goed af.

## Seoi nage

( opladen op de rug)



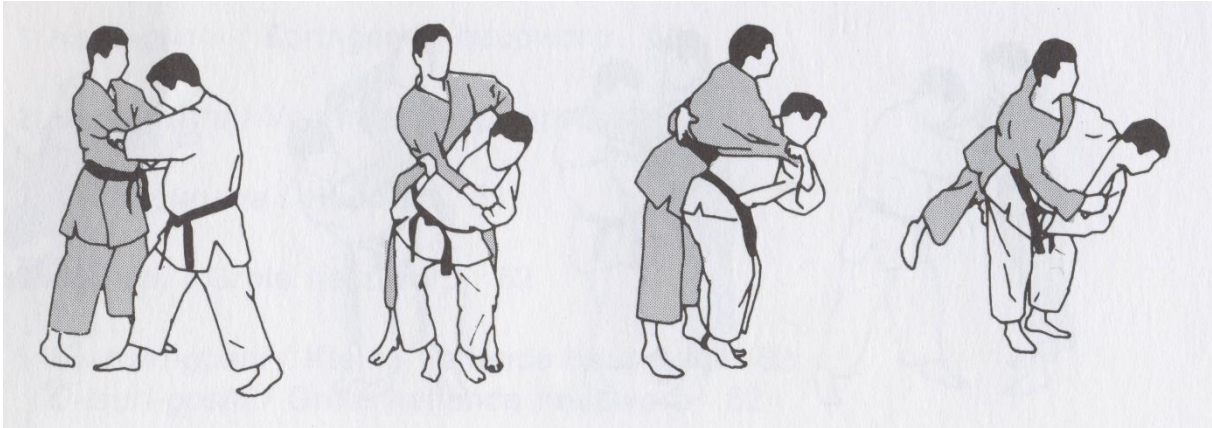
Gelijkaardig aan Ippon seoi Nage.

Tori en uke rechtover mekaar , gewone kumikata. Tori trekt met beide handen Uke vooruit uit evenwicht en met links de rechterarm van Uke flink vooruit ( evenwichtsverbreking) en zet zijn rechtervoet ongeveer voor de rechtervoet van Uke en buigt hierbij zijn rechterbeen al een stuk.

Tori houdt nu de linkerkraag ( eri) van Uke vast en plooit zijn rechterarm voor de borst van Uke zodat de zijn elleboog onder de rechteroksel van uke komt .Terwijl draait hij met zijn linkervoet achteruit en gaat daarbij flink door de benen..Tori blijft flink vooruit trekken met beide handen Zo komt uke op de rug van tori te liggen.

Nu buigt Tori het lichaam vooruit terwijl hij zijn benen strekt . Zo heft hij Uke op en werpt hem voor zich op de rug. Uke maakt hierbij een voorwaartse rol( zempo kaiten) en klopt goed af.

## O GOSHI (grote heupworp)



Gelijkaardig aan Uke Goshi.

Tori en Uke rechtover mekaar met gewone kumikata.

Tori trekt Uke met meestal zijn linkerhand vooruit (rechts trekt uiteraard een stuk mee) en tegelijkertijd zet hij zijn rechtervoet voor de rechtervoet van Uke.

Dan gaat Tori met zijn rechterhand onder de linkeroksel van uke door en legt zijn arm rond het middel van Uke. Met de linkervoet maakt Tori nu een grote draai, maar korter dan bij Uki goshi zodat nu de linkervoet ook tussen beide voeten van uke komt, de benen goed gebogen. Ondertussen trekt hij met zijn rechterarm die rond uke's middel ligt Uke goed volledig op zijn heup, veel verder dan bij Uki goshi. Zo komt Uke goed uit evenwicht op Tori's heup te liggen.

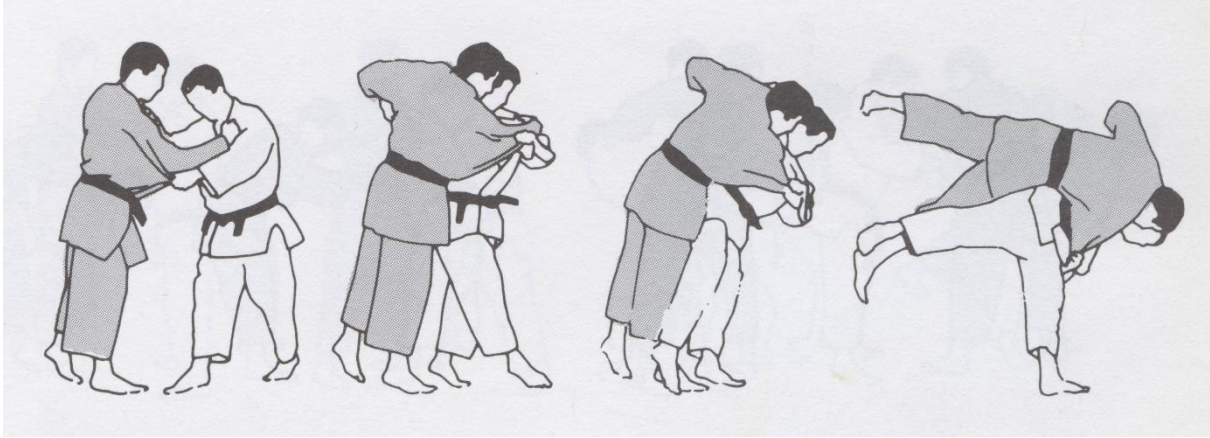
Nu gaat Tori terwijl hij zoals bij Uki goshi een flinke zwaai van rechts boven naar links beneden maakt, ook de benen strekken en daarmee Uke van de mat heffen. Zo werpt hij Uke op de rug.

Uke kan zo een mooie val maken en goed afkloppen.



## Harai Goshi

(vegende heupworp)



Tori en uke rechtover mekaar gewone kumikata. Tori trekt uke met beide handen vooruit of schuin vooruit uit evenwicht. Tegelijkertijd zet hij zijn rechtervoet ongeveer voor de rechtervoet van uke.

Nu maakt hij een flinke draai met zijn linkervoet achteruit en blijft trekken aan Uke. Zo komt uke goed achter op de heupen van Tori. Tori heeft goed contact met het lichaam van Uke, zijn benen wat gebogen. Dan maait Tori met een bijna gestrekt rechterbeen (de tenen-voeten liefst goed naar beneden gestrekt) tegen het rechterbeen en lichaam van Uke.

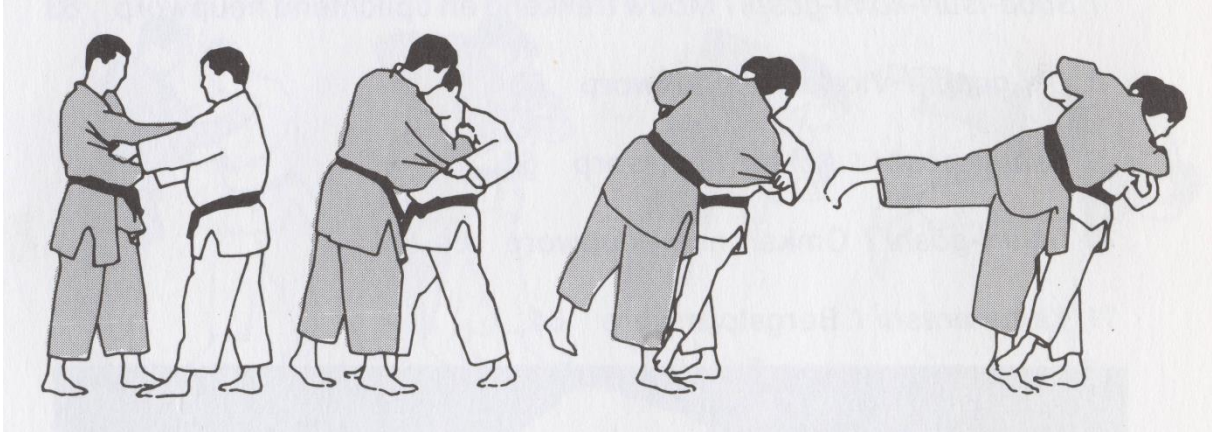
Hierbij buigt hij zelf vooruit zodat zijn maaibeem echt hoog kan zwaaien. Tori blijft stevig aan Uke trekken tijdens de maaibeweging zodat hij goed contact houdt met het lichaam van Uke. Tijdens de maaibeweging gaat Tori ook zijn benen helemaal strekken om de beweging nog krachtiger te maken.

Tori werpt Uke zo over zijn maaibeem voor hem op de rug.

Uke maakt hier een mooie voorwaartse rol (zempo kaiten) en klopt goed af.

## Sasae tsuri komi ashi

(blokkeren van de voet met heffen en trekken)



Tori en Uke rechtover mekaar , gewone kumi kata. Tori stapt nu met zijn rechtervoet naast de linkerkant van Uke , zijn tenen naar Uke gericht . Terwijl trekt hij stevig met zijn linkerhand Uke vooruit, met zijn rechterhand gaat hij Uke een stuk heffen. Uke staat nu met de rechtervoet vooruit uit evenwicht , schuin vooruit.

Nu plaatst Tori zijn linkervoet op de wreef van de rechtervoet van uke zodat die geblokkeerd wordt en Uke er niet meer over kan stappen.

Tori blijft nu trekken met zijn linkerhand en heffen met zijn rechterhand en hij duwt zijn bekken wat in de richting van uke . het linkerbeen van Tori is nu zo goed als gestrekt. Dan draait Tori linksom . Zo doet hij Uke kantelen over zijn geblokkeerde rechtervoet.

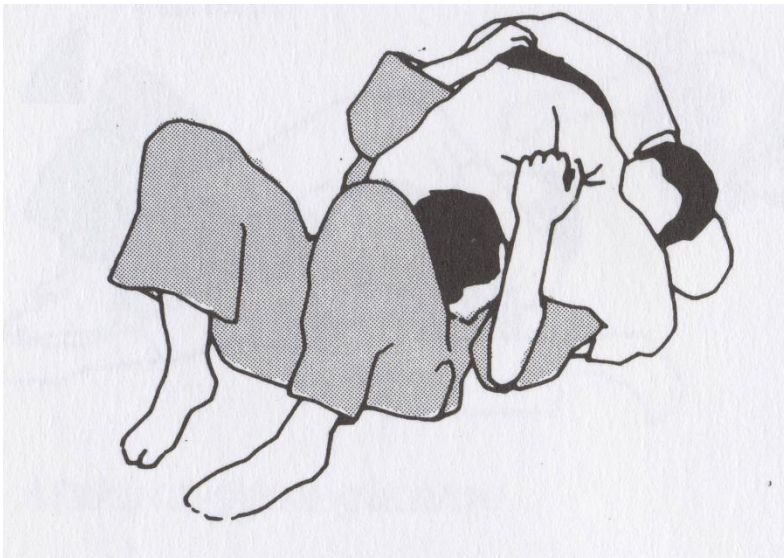
Uke maakt een mooie voorwaartse rol ( zempo kaiten) en valt voor Tori op zijn rug en klopt goed af.

# KATAME WAZA (grondtechnieken)

De houdgrepen van geel rechts en links

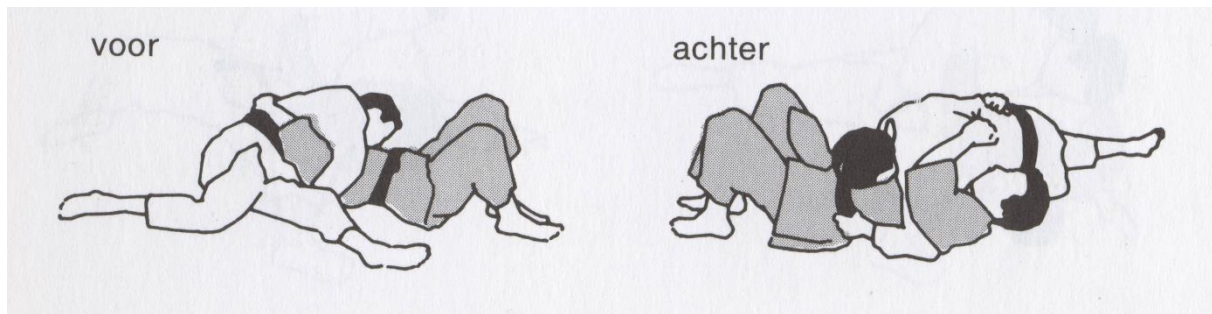
+ Bevrijding uit de houdgrepen van geel( 1 per houdgreep : wordt uitgelegd tijdens de lessen)

## Kuzure Kami shio gatame



Tori zit op de knieën, twee knieën aan de rechterzijde van het hoofd van uke. De rechterarm van tori onder de rechteroksel van uke door en grijpt de kraag . Met zijn linkerarm gaat tori onder de schouder van uke door en grijpt de gordel (zoals bij kami shio gatame)

## USHIRO KESA GATAME



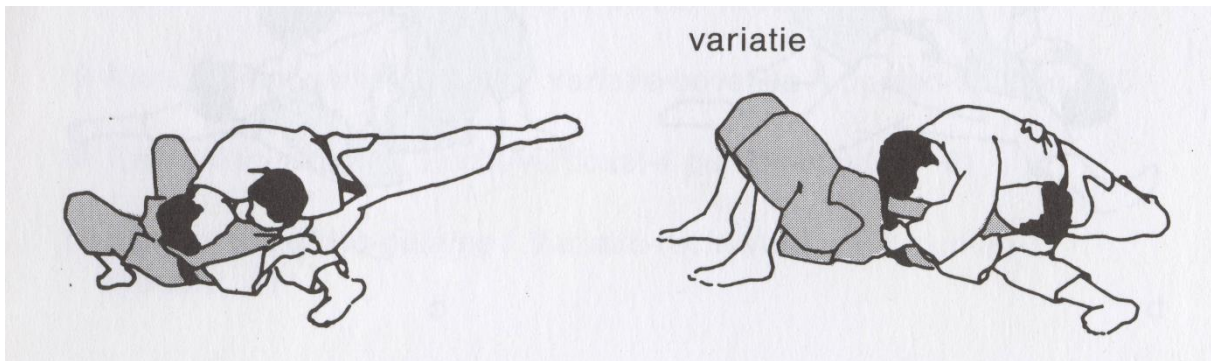
Variant op Gesa gatame (omgekeerd): opgepast hier is de linkse vorm afgebeeld.

Tori zit in de zelfde positie zoals gesa gatame , maar aan de linkerzijde van het hoofd van uke, het rechterbeen van tori ligt dus links naast uke.

Tori neemt met zijn linkerhand onder de linkeroksel van uke de kraag van uke vast.

Tori neemt nu met zijn rechterarm de gordel van uke vast en trekt zijn elleboog in de rechteroksel van uke. Tori ligt dus nu in feite op de borstkas van uke, het hoofd ook op de borst van uke en kijkt naar links) en heeft zo Uke onder controle.

## MAKURA KESA GATAME



Tori zit aan het hoofdeinde van Uke en grijpt met z'n linkerhand in de kraag, en heft het hoofd een beetje op. Zelfde zitpositie las gesa gatame

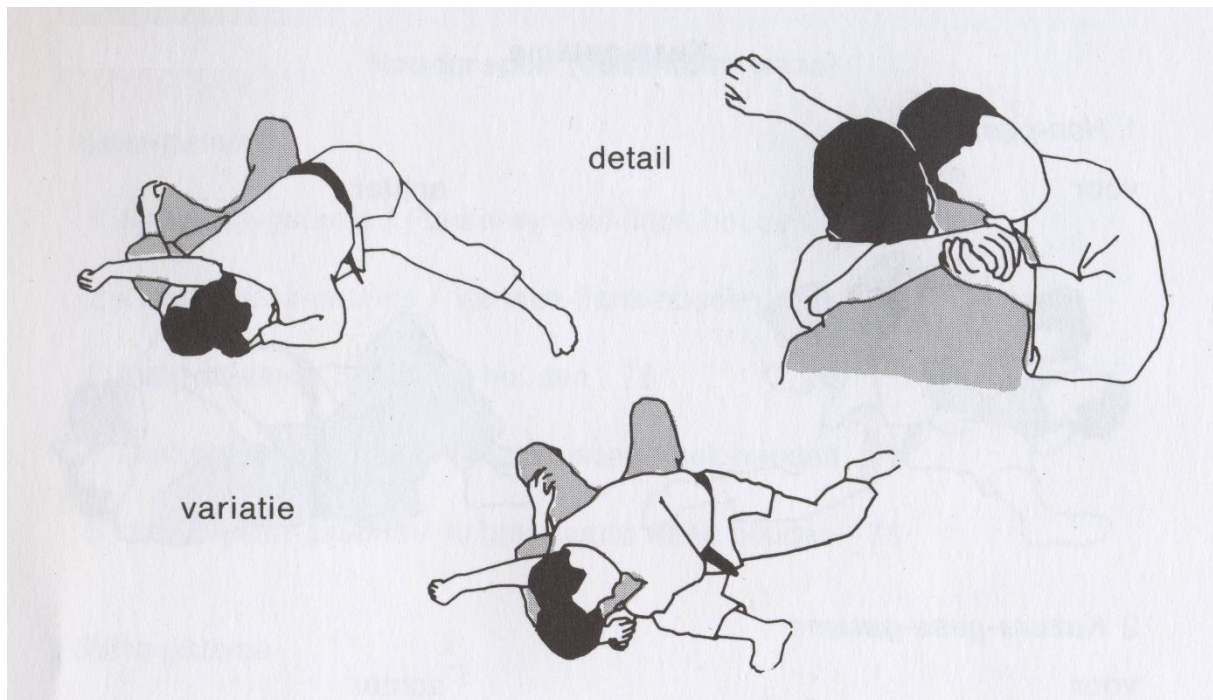
Dan schuift hij z'n rechterbeen onder het hoofd van Uke.

Met z'n rechterhand gaat hij over de borst van Uke, onder de linkeroksel door en neemt z'n eigen knieholte vast.

Tori drukt zijn hoofd tegen de borst van Uke naar beneden en duwt krachtig met z'n achterste been naar voor om de druk op de borst van Uke te verhogen..

Afgebeelde variante: met de linkerhand NIET onder het hoofd van Uke maar naar de gordel van Uke grijpen aan diens linkerzijde.

## KATA GATAME



Tori zit op de rechterknie aan de rechterzijde van uke. Linkerbeen gestrekt opzij uitgestoken.

Met beide handen heft Tori de rechterarm van uke op en legt die over diens gezicht . Terwijl hij die rechterarm daar houdt met zijn linkerhand, schuift Tori zijn rechterschouder onder de hals van uke door. Dan grijpt, Tori met zijn linkerhand in zijn rechterhand en drukt met zijn schouder de rechterarm van uke vooruit zodat die op het gezicht van uke gedrukt wordt. Het kan zijn dat Uke nu wat moeite heeft op te ademen!

Opgelet: de handen grijpen in elkaar, de vingers zijn nooit verstrengeld.( zie afbeelding)

## Schakelen van worpen

Schakelen van worpen : hiermee wordt bedoeld het laten opeenvolgen van twee technieken, meestal als de eerste niet lukt of Uke kan de eerste ontwijken of blokkeren.

Voorbeelden ( er zijn er uiteraard nog veel meer):

Tori komt koshi guruma in , uke stapt weg naar rechts ( draait uit de beweging van tori). Nu kan tori snel met rechts in de kraag van uke grijpen, hem kort tegen zich trekken en harai goshi uitvoeren.

Tori valt aan met o soto gari. Uke ontwijkt door zijn rechterbeen achteruit weg te draaien. Tori gaat nu verder naar voor, schuift zijn rechterarm ronde hals van uke en zet zijn heup voor uke, en kan zo koshi guruma uitvoeren.

Tori valt aan met o soto gari, uke stapt weer weg met zijn rechterbeen naar achter maar hangt zelf wat achteruit. Tori stapt korterbij, duwt Uke nu verder naar links achteruit en voert nu o uchi gari uit.

Tori valt o uchi gari aan, Uke zet zijn linkerbeen achteruit. Tori stapt nu naar de rechterzijde van Uke, trekt hem kortbij en valt zo o soto gari aan.

Tori valt uki goshi aan, uke draait weg naar rechts. Tori volgt komt erg kort bij uke met zijn twee voeten tussen de benen van Uke ( zijn rechterhand blijft rond de heup van Uke) en voert nu O goshi uit.

Schakelen kan ook van rechtstaande techniek naar grondtechniek. Bijvoorbeeld als de worp geen IPPON oplevert .

Voorbeeld: tori valt o soto gari aan, en werpt uke maar op de zij( tori volgt nu door zeer snel naar beneden te gaan en gesa gatame aan te zetten.

Tori valt o uchi gari aan en werpt uke maar deels op de rug (waza ari) Tori houdt kumikata en volgt zo snel mogelijk naar beneden gaat bovenop uke en zet zo tate shiho gatame aan.

Ook hier zijn nog veel andere voorbeelden die we in de lessen zullen zien.

Schakelen van twee grondtechnieken is ook mogelijk als bv uke zich kan bevrijden uit een houdgreep kan tori snel overschakelen naar een andere houdgreep.

Voorbeeld: tori heeft gesa gatame. Uke kan zijn rechterarm lostrekken. Tori gaat die nu snel met zijn linkerhand omhoogduwen en over het gezicht van Uke duwen, de rechterhand schuift door onder de hals van uke en tori neemt nu zijn linkerhand vast en zet zo kata gatame aan.

Tori heeft yoko shio gatame. Uke probeert te bevrijden door zijn rechterarm onder tori door te brengen en zo tori om te kantelen. Tori lost nu zijn rechterhand die tussen de benen van uke doorgaat, hij neemt met die rechterhand onder de linkerschouder uke door en schuift tegelijkertijd zijn rechterknie onder het hoofd van uke. Zo zet hij makura gesa gatame aan.

Ook hier zijn nog heel veel andere mogelijkheden.