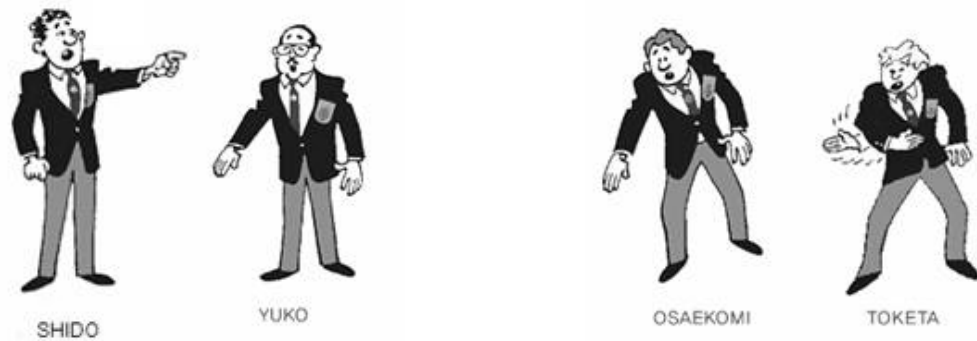
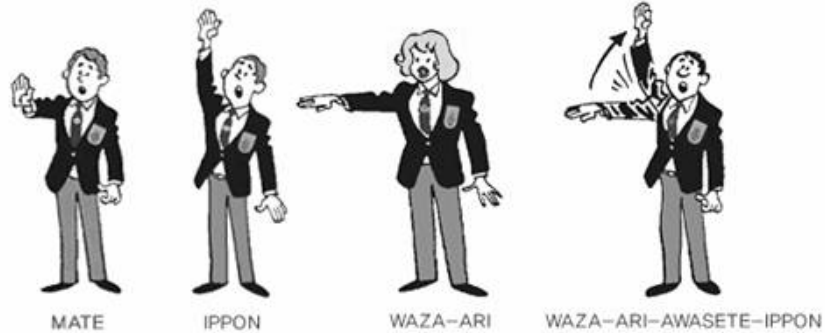


Algemeen

- (01) Wedstrijdregels
Voordelen en straffen
Verboden handelingen
Gebaren van de scheidsrechter
- } zie ook (19) **Japanse woordjes**

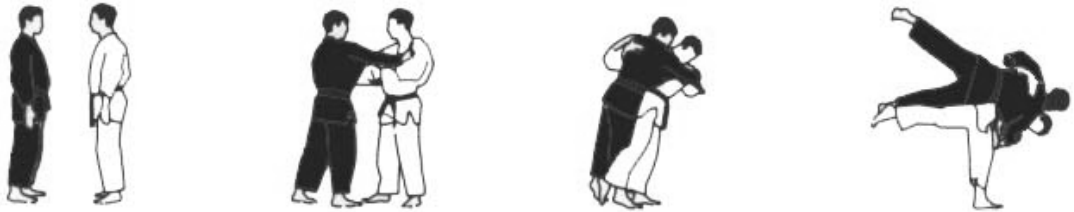


- (02) Trainingsvormen: uchi-komi, tandoku-renshu, randori

Ukemi en kata

- (03) Ushiro Ukemi: achterwaartse val over hindernis
- (04) Yoko Ukemi: zijwaartse val over hindernis. Rechts en links.
- (05) Zempo Kaiten: voorwaartse rol over hindernis. Rechts en links
- (06) Nage-no-kata: openen en sluiten van het kata.
2^{de} reeks: Koshi-waza

Uki-goshi
Harai-goshi
Tsurikomi-goshi



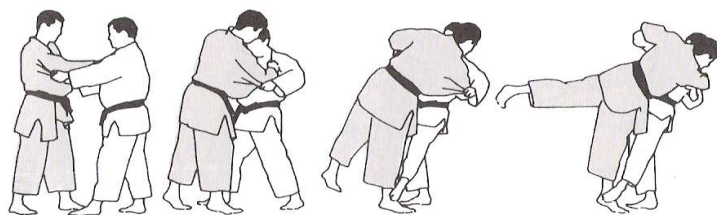
Nage – waza (worpen)

Worpen van de vorige graden uitvoeren in beweging

(07) Harai-goshi: vegende heupworp



(08) Sasae-tsuri-komi-ashi: liftende trekkende beenstut



(09) Kosoto-gari: kleine buitenwaartse maai



(10) Tsurikomi-goshi: liftende trekkende heupworp



(11) Schakelen van worp naar worp en van worp naar houdgreep

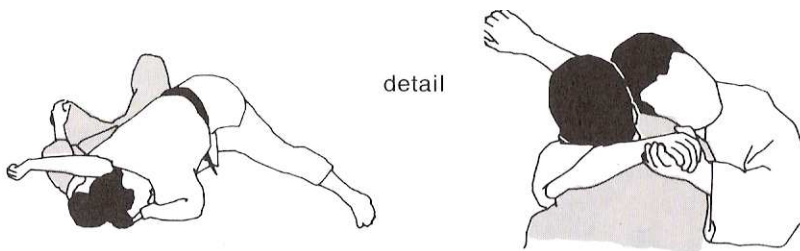
Katame – waza (grondwerk)

(12) De vorige houdgrepen links en rechts uitvoeren

(13) Bevrijden uit houdgrepen voor 4^{de} Kyu

(14) Houdgrepen schakelen

(15) Kata-gatame



(16) Makura-kesa-gatame



(17) Verdediging: Tori op de rug, uke staat recht (2 vormen)

(18) Verdediging: Tori op de rug, uke tussen de benen (2 vormen)

(19) Extra voor de +14 jarigen

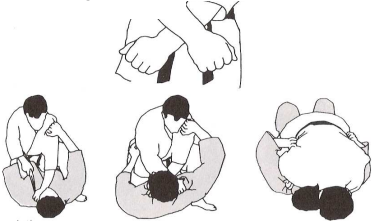
Shime-waza : basisvorm met uke op de rug

Nami-juji-jime : met de pinkzijde gekruist wurgen

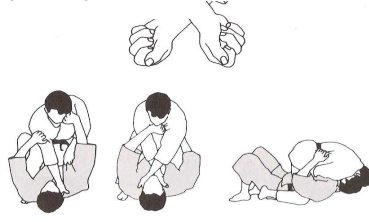
Gyaku-juji-jime : met de duimzijde gekruist wurgen

Kata-juji-jime : gemengd gekruist wurgen

Nami-Juji-Jime



Gyaku-Juji-Jime

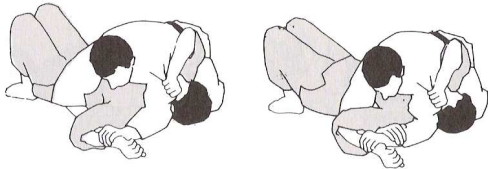


Kata-Juji-Jime



Kansetsu-waza : basisvorm met uke op de rug

Ude-garami : arm overstrekken door de arm te omwikkelen



Ude-hishigi-juji-gatame : arm overstrekken door gekruist te controleren



(20) Japanse woordjes (wedstrijd & woordenschat)

Ippon	:	“één punt” → score in gevecht = 10 punten
Waza-ari	:	score in gevecht = 7 punten
Yuko	:	score in gevecht = 5 punten
Shido	:	strafpunt. 1 ^{ste} shido is een verwittiging zonder gevolg 2 ^{de} shido = yuko voor de tegenstrever 3 ^{de} shido = waza-ari voor de tegenstrever 4 ^{de} shido = hansoku make → ippon voor de tegenstrever
Hansoku make	:	strafpunt = Ippon voor de tegenstrever
Sogo-gachi	:	samengestelde score (waza-ari + 3 shido's)
Fusen-gachi	:	overwinning door forfait (niet opdagen)
Kiken-gachi	:	overwinning door kwetsuur van tegenstander
Hantei	:	beslissing (geen score tijdens de wedstrijd)