5e Kyu Gele band

Groeten

Geknielde groet

Staande groet

Valbreken

Zijwaarste val

Voorwaartse rol

Achterwaartse rol

Worpen

Beenworpen

O-soto-gari
Grote buitenwaartse maai

De-ashi-barai
Voorste beenveeg

Heupworpen

O-goshi
Grote heup

Koshi-guruma
Heupwiel

Schouderworpen

Ippon-seoi-nage
Eenzijdige rugworp

Controletechnieken

Houdgrepen

Kesa-gatame
Flankcontrole

Yoko-shiho-gatame
Zijwaartse 4-puntencontrole

Kami-shiho-gatame
Hoge 4-puntencontrole

Armklemmen

15+

Juji-gatame
Gekruiste controle

Ude-garami
Armverdraaïng

Verwurgingen

11+

Morote-jime
Tweezijdige verwurging

Nami-juji-jime
Gewone gekruiste verwurging

Ne-waza spelsituaties

2 controletechnieken van de spelsituatie

Uke bok
Ellebogen/Kniëen

Toelichting

- Op deze poster staan de technieken die de judoka dient te kunnen demonstreren voor het behalen van deze band.
- Alle worpen worden links en rechts gedemonstreerd
- Alle technieken worden in beweging gedemonstreerd, zowel staande als op de grond
- 11+ betekent: techniek geldt voor judoka's boven de 11 jaar
- 15+ betekent: techniek geldt voor judoka's boven de 15 jaar
- Controletechnieken: aanvangen vanuit een werptechniek
- Voor elk bandexamen dient de judoka valtechnieken te demonstreren

Opdrachten

Ne-waza spelsituatie vanuit de opgedragen spelsituatie op de grond dient men naar eigen keuze 2 controletechnieken te demonstreren.