

## Werptechnieken

Beenwerpen

**O-soto-gari**  
Grote buitenwaartse maai



**Ko-uchi-gari**  
Kleine binnenwaartse maai



Schouderwerpen

Armwerpen



**Tai-otoshi**  
Lichaam neervallen

Opoffers  
werpen



**Tomoe-nage**  
Boogworp

**De-ashi-barai**  
Voorste beenveeg



**O-goshi**  
Grote heup



**Okuri-ashi-barai**  
Beide beenveeg



**Koshi-guruma**  
Heupwiel



**Hiza-guruma**  
Kniewiel



**Tsurikomi-goshi**  
Tillende heup



**Tani-otshi**  
Dai neervallen

**O-uchi-gari**  
Grote binnenwaartse maai



## 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

- Staande combinatie technieken: 1 combinatie
- Overnametechnieken: 1 overname opgedragen spelsituatie op de grond dient men naar eigen keuze 2 controletechnieken te demonstreren.

Houdgrepen



**Kesa-gatame**  
Flankcontrole

1 variatie en 1 bevrijding van zike houdgreep



**Yoko-shiho-gatame**  
Zijwaartse 4-puntcontrole



**Kami-shiho-gatame**  
Hoge 4-puntcontrole



**Tate-shiho-gatame**  
Boven 4-puntcontrole

Armklemmen



**Juji-gatame**  
Gekruiste controle

15+



**Ude-garami**  
Armverdraaiing



**Hiza-gatame**  
Kniecontrole

2 controletechnieken van elke spelsituatie

**Uke bok**  
Ellebogen/Knieën



**Uke rug**  
Benen

Verwurgingen



**Hadaka-jime**  
Naakte verwurging



**Morote-jime**  
Tweezijdige verwurging



**Katsa-te-jime**  
Eenzijdige hang verwurging



**Okuri-eri-jimi**  
Beide revers verwurging



**Nami-juji-jime**  
Gewone gekruiste verwurging



**Gyaku-juji-jime**  
Omgekeerde gekruiste verwurging



**Tori rug**  
Uke tussen benen