

6.03 KYU-EXAMENRICHTLIJNEN JUDO

Uitgangspunten

Indeling leerstof

Bij het indelen van de leerstof is uitgegaan van de volgende punten.

- De leerstof moet een voorbereiding zijn voor de examenstof voor eerste dan.
- De leerstof moet worden verdeeld over vijf blokken die overeenkomen met vijf leertrajecten, namelijk de voorbereiding voor de:
 - 5^e kyu (gele band)
 - 4^e kyu (oranje band)
 - 3^e kyu (groene band)
 - 2^e kyu (blauwe band)
 - 1^e kyu (bruine band).
- Er moet een methodische opbouw zitten in de leertrajecten.
- Technieken die zonder goede beheersing van algemene vaardigheden, zoals valbreken, moeilijk zijn aan te leren of gevaar op kunnen leveren, zijn daar geplaatst in de leerstof waar aan deze voorwaarden is voldaan.

Leeftijden en slippensysteem

Volgens het Nationaal Graduatiesysteem Jeugdjudo (zie hoofdstuk 6.05) zijn de leeftijden, die aan het dragen van de verschillende banden worden gekoppeld, als volgt:

6 - 7 jaar:	5 ^e kyu	(gele band)
7 - 8 jaar:	4 ^e kyu	(oranje band)
9 - 10 jaar:	3 ^e kyu	(groene band)
10 - 11 jaar:	2 ^e kyu	(blauwe band)
11 - 12 jaar:	1 ^e kyu	(bruine band).

Deze leeftijdsvoorwaarden houden in dat judoka beneden de zes jaar geen gele band zullen dragen, judoka's beneden zeven jaar geen oranje band, etc.

De judoleraar in school of vereniging kan gebruik maken van een slippensysteem naar eigen keuze.

Enige bekende slippensystemen:

1 slip	zgn. halve band;
2 slippen	zelfde kleur als de volgende band;
5 slippen	op elke band alle kleuren der slippen, behalve die van de kleur der band zelf;
5 slippen	aflopend systeem: 5 op wit, 4 op geel, etc. → zie het bondspaspoort

De nationale uitmonstering (voor elk optreden der judoka buiten de school of vereniging) zal aangegeven worden door slechts één slip (de laatst behaalde kleur), waarbij aan een witte band slechts een gele, of een oranje, of een groene, etc. bevestigd kan worden en aan een gele band een oranje, of een groene, etc.

Men is vrij de slip op één of beide uiteinden van de band te bevestigen. De lengte van de slippen mag maximaal 15 cm. zijn.

Naarmate de judoka een donkerder slip op zijn band draagt, zal dit getuigen van een grotere gevorderdheid.

Algemene richtlijnen

We gebruiken de Japanse nomenclatuur.

Alle tachi-waza en ne-waza zowel migi als hidari.

Vanaf 4^e kyu bij osae-waza steeds een variatie en een bevrijding.
Alle technieken (nage-waza en ne-waza) uitvoeren in beweging.

Schema vaardigheidseisen

Betekenis afkortingen

11+	=	een techniek, welke bij wedstrijden verboden is volgens het Judo Wedstrijdreglement Jongeren onder 12 jaar
N.W.	=	ne-waza
O.W.	=	osae-waza
K.W.	=	kansetsu-waza
S.W.	=	shime-waza
R.W.	=	renraku-waza/renzoku-waza
Kae.W.	=	kaeshi-waza
Hi.W.	=	hikkomi-waza
Pos.1	=	uke rug + tori tussen knieën
Pos.2	=	tori rug + uke tussen knieën
Pos.3	=	uke elleboog + knieën
Pos.4	=	tori elleboog + knieën → uke valt aan
Pos.5	=	uke buikligging.

KYU	Nage-waza	Situationeel N.W.	O.W.	K.W.	S.W.	R.W.	Kae.W	Hi-W.	Nage-No-Kata
5 ^e 5 ^e 11+	5	Pos.3 2 technieken	3	- 2	- 2	-	-	-	-
4 ^e 4 ^e 11+	7 1 sutemi	Pos.2 en 3 2 technieken	3	- 3	- 4	-	-	-	-
3 ^e 3 ^e 11+	11 2 sutemi	Pos.1 t/m 3 2 technieken	4	- 4	- 6	1	1	-	-
2 ^e 2 ^e 11+	14 2 sutemi	Pos.1 t/m 4 2 technieken	4	- 5	- 7	2	2	-	-
1 ^e	15 4 sutemi	Pos.1 t/m 5 2 technieken	4	5	8	3	3	1	1 serie

5^e Kyu (gele band)

We gebruiken de Japanse nomenclatuur

Ukemi-waza: - uit stand, migi en hidari zijwaarts vallen
 - voorwaarts en achterwaarts rollen

Nage-waza: - in beweging migi en hidari uitvoeren:
 • o-soto-gari
 • ippon-seoi-nage
 • o-goshi
 • koshi-guruma
 • de-ashi-barai

Ne-Waza: - aanvangen vanuit een werptechniek

Osae-waza:
 • kesa-gatame
 • yoko-shiho-gatame
 • kami-shiho-gatame

Kansetsu-waza (11+):
 • ude-hishigi-juji-gatame
 • ude-garami

Shime-waza (11+):
 • kata-juji-jime
 • nami-juji-jime

Situationeel ne-waza, pos. 3:

Uke zit op ellebogen en knieën; vanuit deze situatie twee controletechnieken uitvoeren (één vóór en één naast uke).

Yaku-soku-geiko.

Alle bovenstaande technieken, zowel in nage-waza als in ne-waza, in beweging uitvoeren.

4^e Kyu (oranje band)

We gebruiken de Japanse nomenclatuur

Ukemi-waza: - uit stand, migi en hidari zijwaarts vallen
 - voorwaarts en achterwaarts rollen
 - huppen, migi en hidari zijwaarts vallen
 - voorwaarts en achterwaarts over uke rollen

Nage-waza: - in beweging migi en hidari uitvoeren:
 • o-soto-gari •
 • de-ashi-barai
 • hiza-guruma
 • koshi-guruma
 • o-goshi
 • ippon-seoi-nage
 • tomoe-nage (11+)

Ne-Waza: - aanvangen vanuit een werptechniek

Osae-waza: • kesa-gatame
 • yoko-shiho-gatame - Maak op één van deze technieken
 • kami-shiho-gatame één variatie en één bevrijding

Kansetsu-waza (11+):
 • ude-hishigi-juji-gatame
 • ude-garami
 • ude-gatame

Shime-waza (11+):
 • kata-juji-jime
 • nami-juji-jime
 • hadaka-jime
 • okuri-eri-jime

Situationeel ne-waza, pos. 3 + 2:

Vanuit onderstaande posities minimaal twee controletechnieken maken:
Uke zit op ellebogen en knieën;
Tori ligt op de rug, met uke tussen de knieën van tori.

Yaku-soku-geiko.

Alle bovenstaande technieken, zowel in nage-waza als in ne-waza, in beweging uitvoeren.

3^e Kyu (groene band)

We gebruiken de Japanse nomenclatuur

- Ukemi-waza: - uit stand, migi en hidari zijwaarts vallen
 - voorwaarts en achterwaarts rollen
 - huppen, migi en hidari zijwaarts vallen
 - voorwaarts en achterwaarts over uke rollen
 - steunval op / via uke
- Nage-waza: - in beweging migi en hidari uitvoeren:
- | | | |
|--------------------|----------------|---------------------|
| • o-soto-gari | • ko-uchi-gari | • ippon-seoi-nage |
| • de-ashi-barai | • koshi-guruma | • tai-otoshi |
| • o-uchi-gari | • o-goshi | • tomoe-nage (11+) |
| • hiza-guruma | • harai-goshi | • tani-otoshi (11+) |
| • okuri-ashi-barai | | |
- Renraku-waza/
renzoku-waza: 1 combinatie
- Kaeshi-waza: 1 overname
- Ne-Waza: - aanvangen vanuit een werptechniek
- Osae-waza:
- | | |
|---------------------|---------------------------------------------------------------------|
| • kesa-gatame | - Maak op één van deze technieken
één variatie en één bevrijding |
| • yoko-shiho-gatame | |
| • kami-shiho-gatame | |
| • tate-shiho-gatame | |
- Kansetsu-waza (11+):
- | | |
|---------------------------|---------------|
| • ude-hishigi-juji-gatame | • hiza-gatame |
| • ude-garami | • ude-gatame |
- Shime-waza (11+):
- | | |
|-------------------|------------------|
| • kata-juji-jime | • hadaka-jime |
| • nami-juji-jime | • okuri-eri-jime |
| • gyaku-juji-jime | • morote-jime |

Situationeel ne-waza, pos. 3 + 2 + 1:

Vanuit onderstaande posities minimaal twee controletechnieken maken:

Uke ligt op de rug, tori zit tussen de knieën van uke;
Tori ligt op de rug, met uke tussen de knieën van tori;
Uke zit op ellebogen en knieën.

Yaku-soku-geiko.

Alle bovenstaande technieken, zowel in nage-waza als in ne-waza, in beweging uitvoeren.

2^e Kyu (blauwe band)

We gebruiken de Japanse nomenclatuur

Ukemi-waza: - uit stand, migi en hidari zijwaarts vallen
 - voorwaarts en achterwaarts rollen
 - huppen, migi en hidari zijwaarts vallen
 - voorwaarts en achterwaarts over uke rollen
 - huppen en tori maakt barai
 - steunval op / via uke
 - losse zijwaartse val
 - achterwaarts over uke vallen

Nage-waza: - in beweging migi en hidari uitvoeren:

• o-soto-gari	• ko-uchi-gari	• tsurikomi-goshi
• de-ashi-barai	• o-uchi-barai	• ippon-seoi-nage
• o-uchi-gari	• koshi-guruma	• morote-seoi-nage
• hiza-guruma	• o-goshi	• tai-otoshi
• okuri-ashi-barai	• harai-goshi	• tomoe-nage (11+)
		• tani-otoshi (11+)

Renraku-waza/
renzoku-waza: 2 combinaties

Kaeshi-waza: 2 overnames

Ne-Waza: - aanvangen vanuit een werptechniek

Osae-waza:

• kesa-gatame	- Maak op drie van deze technieken één variatie en één bevrijding
• yoko-shiho-gatame	
• kami-shiho-gatame	
• tate-shiho-gatame	

Kansetsu-waza (11+):

• ude-hishigi-juji-gatame	• hiza-gatame
• ude-garami	• ude-gatame
	• waki-gatame

Shime-waza (11+):

• kata-juji-jime	• hadaka-jime
• nami-juji-jime	• okuri-eri-jime
• gyaku-juji-jime	• morote-jime
	• sankaku-jime

Situationeel ne-waza, pos. 3 + 2 + 1 + 4:

Vanuit onderstaande posities minimaal twee controletechnieken maken:

Uke ligt op de rug, tori zit tussen de knieën van uke;
Tori ligt op de rug, met uke tussen de knieën van tori;
Uke zit op ellebogen en knieën;
Tori zit op ellebogen en knieën en wordt aangevallen door uke.

Yaku-soku-geiko.

Alle bovenstaande technieken, zowel in nage-waza als in ne-waza, in beweging uitvoeren.

1^e Kyu (bruine band)

We gebruiken de Japanse nomenclatuur

- Ukemi-waza: - uit stand, migi en hidari zijwaarts vallen
 - voorwaarts en achterwaarts rollen
 - huppen, migi en hidari zijwaarts vallen
 - voorwaarts en achterwaarts over uke rollen
 - huppen en tori maakt barai
 - steunval op / via uke
 - losse zijwaartse val en voorwaartse val
 - achterwaarts over uke vallen
- Nage-waza: - in beweging migi en hidari uitvoeren:
- | | | |
|--------------------|-------------------|---------------------|
| • o-soto-gari | • o-uchi-barai | • ippon-seoi-nage |
| • de-ashi-barai | • koshi-guruma | • morote-seoi-nage |
| • o-uchi-gari | • o-goshi | • tai-otoshi |
| • hiza-guruma | • harai-goshi | • tomoe-nage (11+) |
| • okuri-ashi-barai | • tsurikomi-goshi | • tani-otoshi (11+) |
| • ko-uchi-gari | • uchi-mata | • yoko-tomoe (11+) |
| | | • sumi-gaeshi (11+) |
- Renraku-waza/
renzoku-waza: 3 combinaties
- Kaeshi-waza: 3 overnames
- Hikkomi-waza: 1 techniek
- Ne-Waza: - aanvangen vanuit een werptechniek
- Osae-waza:
- | | |
|---------------------|------------------------------------|
| • kesa-gatame | |
| • yoko-shiho-gatame | - Maak op vier van deze technieken |
| • kami-shiho-gatame | één variatie en één bevrijding |
| • tate-shiho-gatame | |
- Kansetsu-waza (11+):
- | | |
|---------------------------|---------------|
| • ude-hishigi-juji-gatame | • hiza-gatame |
| • ude-garami | • ude-gatame |
| | • waki-gatame |
- Shime-waza (11+):
- | | |
|-------------------|------------------|
| • kata-juji-jime | • hadaka-jime |
| • nami-juji-jime | • okuri-eri-jime |
| • gyaku-juji-jime | • morote-jime |
| • kata-ha-jime | • sankaku-jime |

vervolg 1^e Kyu (bruine band)

Situationeel ne-waza, pos. 3 + 2 + 1 + 4 + 5:

Vanuit onderstaande posities minimaal twee controletechnieken maken:

Uke ligt op de rug, tori zit tussen de knieën van uke;

Tori ligt op de rug, met uke tussen de knieën van tori;

Uke zit op ellebogen en knieën;

Tori zit op ellebogen en knieën en wordt aangevallen door uke;

Uke ligt op de buik.

Yaku-soku-geiko.

Alle bovenstaande technieken, zowel in nage-waza als in ne-waza, in beweging uitvoeren

Een serie van het Nage-No-Kata naar eigen keuze.

september 2000