

5^o Kyu - 2^o streep gele gordel

Oefenprogramma witte gordel

Jonger dan 10 jaar na 65 lessen Ouder dan 10 na 35

1. Ukemi (val oefening)

Kledij: juist dragen judogi en goed knopen gordel

Het groeten zittend en rechtstaand

Kumi kata
Ushiro-Ukemi
Voorwaartse koprol

juist vastgrijpen van de partner
achterwaartse val
Voorwaartse koprol

2. Tachi-Waza (rechtstaande werptechniek)

Koshi Guruma
Uki Goshi

Heuprad
Zwevende heupworp

3. Osae-waza (houdgreep technieken)

Hon-Kesa-Gatame
Kuzure Kesa Gatame
Kami Shiho Gatame

kontrole techniek met flank (Fundamentele basis)
Variante Hon-Kesa-Gatame
Controle over 4 punten bovenaan

4. Ne-waza (grond technieken)

Kanteltechniek:Uke op 4 punten
Ingang:Uke op rug

Tori naast Uke
Tori aan de knieën

5. Houdingen en verplaatsingen

Rusthoudingen op Tatami (3 manieren)
2 verboden handelingen bij houdgreep

Zitvlak - Knieën - kleermakers zit
1: vingers niet in mouw
2: vingers niet in broekspijp

6. Woordenschat

Kesa-Gatame
Tori
Uke
Judogi

Controletechniek met flank
Degene die beweging uitvoert
Degene die beweging ondergaat
Judokledij