

## 5° Kyu - gele gordel

Oefenprogramma witte gordel

**Jonger dan 7 jaar na 125 lessen - Ouder dan 10 jaar na 65 lessen**  
**Jonger dan 8 jaar na 95 lessen - Jonger dan 9 jaar 80 lessen**

### 1. Ukemi (valoefening)

Kledij: juist dragen judogi en goed knopen gordel

Het groeten zittend en rechtstaand

Ushiro-Ukemi

achterwaartse val

Yoko-Ukemi

Zijwaartse val

Zempo-Kaiten

Voorwaartse rol

### 2. Tachi-Waza (rechtstaande werptechniek)

Koshi Guruma

Heuprad

Uki Goshi

Zwevende heupworp

O-Soto-Gari

Grote buitenwaartse voetveeg

O-Uchi-Gari

Grote binnenwaartse voetveeg

### 3. Osae-waza (houdgreep technieken)

Hon Kesa Gatame ter kennis uitvoeren oranje gordel

Kuzure Kesa Gatame

Variante Hon-Kesa-Gatame

Kami Shiho Gatame

Controle over 4 punten bovenaan

Yoko Shiho Gatame

Zijwaartse controle over 4 punten

Tate Shiho Gatame

Controle over 4 punten in de lengte as

### 4. Ne-waza (grondtechnieken)

3 Kanteltechnieken: Uke op 4 punten

Tori op 2 knieën naast zijkant Uke -

Tori zit op linker knie aan schouder Uke

Tori zit op 2 knieën voor het hoofd van Uke

Ingang: Uke op rug

Tori aan de knieën

### 5. Houdingen en verplaatsingen

Rusthoudingen op Tatami (3 manieren)

Zitvlak - Knieën - kleermakers zit

2 verboden handelingen bij houdgreep

1: vingers niet in mouw

2: vingers niet in broekspijp

### 6. Woordenschat

Kesa-Gatame

Controletechniek met flank

Tori

Degene die beweging uitvoert

Uke

Degene die beweging ondergaat

Migi

Rechts

Hidari

Links

Kumi kata

Vastnemen Judogi

Judogi

Judokledij

Obi

Gordel