

5° Kyu - gele gordel

3 maanden en 35 lessen in het jaar van 15jaar worden

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 uitvoerd

Uke

Degene die beweging ondergaat

Migi

Rechts

Hidari

Links

Kumi kata

Vastnemen Judogi

Judogi

Judokledij

Obi

Gordel