



OVERZICHT INSTRUCTIEMATERIAAL TECHNIEKPOSTERS (A3)



1^E KYU BRUINE BAND

OPBOUW

BRUINE SLIP: 3 werptechnieken, 3 combinaties,
2 overnames, 4 bevrijdingen, 1 omstrengeling,
1 gewrichtsklem, 1 kantelovername

BRUINE BAND: 5 werptechnieken, 3 combinaties,
3 overnames, 3 hikikomi-technieken, 4 bevrijdingen,
3 omstrengelingen, 1 gewrichtsklem, 3 kantelovernames

KATAME-WAZA 固技 (CONTROLETECHNIEKEN)

KANSETSU-WAZA 関節技



Ude-hishigi-ude-gatame 腕挫腕固



Ude-hishigi-ude-gatame 腕挫腕固



Ude-hishigi-ude-gatame 腕挫腕固

OSAEKOMI-WAZA 抑込技



Kuzure-kami-shiho-gatame 崩上四方固

SITUATIONEEL NE-WAZA 寝技



Tori kame 取亀

SHIME-WAZA 絞技



Sankaku-jime 三角絞



Sankaku-jime 三角絞



Sankaku-jime 三角絞

NAGE-WAZA 投技 (WERPTECHNIEKEN)

ASHI-WAZA 足技



Sasae-tsurikomi-ashi 支釣込足



Uchi-mata 内股

TE-WAZA 手技



Kata-guruma 肩車

MA-SUTEMI-WAZA 真捨身技



Hikikomi-gaeshi 引込返

YOKO-SUTEMI-WAZA 横捨身技



Yoko-tomoe-nage 横巴投

OVERZICHT INSTRUCTIEMATERIAAL TECHNIEKPOSTERS (A3)



2^E KYU BLAUWE BAND

OPBOUW

BLAUWE SLIP: 3 werptechnieken, 2 combinaties, 1 overname, 1 houdgreep, 3 bevrijdingen, 1 omstrengeltechniek, 1 kanteltechniek

BRUINE SLIP: 4 werptechnieken, 3 combinaties, 1 overname, 1 houdgreep, 3 bevrijdingen, 1 omstrengeltechniek, 1 klemtechniek, 2 kanteltechnieken

BLAUWE BAND: 5 werptechnieken, 3 combinaties, 2 overnames, 1 houdgreep, 4 bevrijdingen, 1 omstrengeltechniek, 1 klemtechniek, 3 kanteltechnieken

KATAME-WAZA 固技 (CONTROLETECHNIKEN)

KANSETSU-WAZA 関節技



Ude-garami 腕纏



Ude-garami 腕纏



Ude-garami 腕纏



Ude-garami 腕纏

OSAEKOMI-WAZA 抑込技



Tate-shiho-gatame 縦四方面

SHIME-WAZA 絞技



Kataha-jime 片羽絞



Kataha-jime 片羽絞

SITUATIONEEL NE-WAZA 寝技



Tori aomuke 取り仰む付

NAGE-WAZA 投技 (WERPTECHNIKEN)

KOSHI-WAZA 腰技



Tsurikomi-goshi 釣込腰



Ushiro-goshi 後腰

ASHI-WAZA 足技



Okuri-ashi-harai 送足払

MA-SUTEMI-WAZA 真捨身技



Tomoe-nage 巴投



Sumi-gaeshi 隅返



OVERZICHT INSTRUCTIEMATERIAAL TECHNIEKPOSTERS (A3)



3^E KYU GROENE BAND

OPBOUW

GROENE SLIP: voorwaarts valbreken, 2 werptechnieken, 1 combinatie, 1 houdgreep, 2 bevrijdingen, 1 passeertechniek

BLAUWE SLIP: 3 werptechnieken, 2 combinaties, 1 houdgreep, 3 bevrijdingen, 1 omstrengeltechniek, 1 passeertechniek

BRUINE SLIP: 4 werptechnieken, 2 combinaties, 1 overname, 1 houdgreep, 3 bevrijdingen, 1 omstrengeltechniek, 1 passeertechniek

GROENE BAND: 5 werptechnieken, 2 combinaties, 1 overname, 1 houdgreep, 3 bevrijdingen, 1 omstrengeltechniek, 1 klemtechniek, 2 passeertechnieken

KATAME-WAZA 固技 (CONTROLETECHNIEKEN)

SHIME-WAZA 絞技



Okuri-eri-jime 送襟絞

OSAEKOMI-WAZA 抑込技



Kuzure-kesa-gatame 崩袈裟固

KANSETSU-WAZA 関節技



Ude-hishigi-juji-gatame 腕挫十字固



Ude-hishigi-juji-gatame 腕挫十字固



Ude-hishigi-juji-gatame 腕挫十字固

SITUATIONEEL NE-WAZA 寝技



Uke aomuke 受け仰む付

NAGE-WAZA 投技 (WERPTECHNIEKEN)

KOSHI-WAZA 腰技



Harai-goshi 払腰



Tsurigoshi 釣腰

ASHI-WAZA 足技



O-soto-gari 大外刈



Ko-uchi-gari 小内刈

YOKO-SUTEMI-WAZA 横捨身技



Tani-otoshi 谷落

UKEMI-WAZA 受身技 (VALBREKEN)



Mae-ukemi 前受身

OVERZICHT INSTRUCTIEMATERIAAL TECHNIEKPOSTERS (A3)



4^E KYU ORANJE BAND

OPBOUW

ORANJE SLIP: zijwaarts valbreken, 1 werptechniek, 1 houdgreep, 1 bevrijding, 1 kanteltechniek

GROENE SLIP: 2 werptechnieken, 1 houdgreep, 1 bevrijding, 1 kanteltechniek

BLAUWE SLIP: 3 werptechnieken, 1 houdgreep, 2 bevrijdingen, 1 omstrengeltechniek, 2 kanteltechnieken

BRUINE SLIP: 4 werptechnieken, 1 combinatie, 1 houdgreep, 2 bevrijdingen, 2 omstrengeltechnieken, 2 kanteltechnieken

ORANJE BAND: 5 werptechnieken, 1 combinatie, 1 houdgreep, 2 bevrijdingen, 3 omstrengeltechnieken, 2 kanteltechnieken

KATAME-WAZA 固技 (CONTROLETECHNIEKEN)

OSAEKOMI-WAZA 抑込技



Kami-shiho-gatame 上四方固

SITUATIONEEL NE-WAZA 寝技



Uke harabai 受け腹遣い

SHIME-WAZA 絞技



Nami-juji-jime 並十字絞



Gyaku-juji-jime 逆十字絞



Kata-juji-jime 片十字絞

NAGE-WAZA 投技 (WERPTECHNIEKEN)

ASHI-WAZA 足技



De-ashi-harai 出足払



Hiza-guruma 膝車

TE-WAZA 手技



Seoi-nage 背負投

UKEMI-WAZA 受身技 (VALBREKEN)



Yoko-ukemi 横受身

KOSHI-WAZA 腰技



Uki-goshi 浮腰



Koshi-guruma 腰車



OVERZICHT INSTRUCTIEMATERIAAL TECHNIEKPOSTERS (A3)



5^E KYU GELE BAND

OPBOUW

GELE SLIP: voorwaartse schouderrol / achterwaarts valbreken

ORANJE SLIP: 1 werptechniek, 1 houdgreep

GROENE SLIP: 2 werptechnieken, 2 houdgrepen, 1 kanteltechniek

BLAUWE SLIP: 2 werptechnieken, 2 houdgrepen, 1 bevrijding, 2 kanteltechnieken

BRUINE SLIP: 3 werptechnieken, 2 houdgrepen, 1 bevrijding, 2 kanteltechnieken

GELE BAND: 4 werptechnieken, 2 houdgrepen, 1 bevrijding, 1 omstrengeltechniek, 2 kanteltechnieken

KATAME-WAZA 固技 (CONTROLETECHNIEKEN)

OSAEKOMI-WAZA 抑込技



Kesa-gatame 袈裟固



Yoko-shiho-gatame 横四方固

SHIME-WAZA 絞技



Hadaka-jime 裸絞

SITUATIONEEL NE-WAZA 寝技



Uke kame 受け亀

UKEMI-WAZA 受身技 (VALBREEKTECHNIEKEN)



Mae-mawari-ukemi 前回り受身



Ushiro-ukemi 後受身

NAGE-WAZA 投技 (WERPTECHNIEKEN)

TE-WAZA 手技



Ippon-seoi-nage 一本背負投



Tai-otoshi 体落

KOSHI-WAZA 腰技



O-goshi 大腰

ASHI-WAZA 足技



O-uchi-gari 大内刈

REI 礼 (BUIGEN)



Ritsurei 立礼



Zarei 座礼



OVERZICHT INSTRUCTIEMATERIAAL TECHNIEKPOSTERS (A3)



1^E DAN SHO-DAN

OPBOUW

- 4 osaekomi-waza (houdgrepen)
- 1 variatie op elke houdgreep
- 1 bevrijding op elke houdgreep
- 9 shime-waza (omstreltechnieken)
- 3 kansetsu-waza (klemtechnieken)
- Beheersen van situationeel ne-waza

KATAME-WAZA 固技 (CONTROLETECHNIEKEN)

KANSETSU-WAZA 関節技



OSAEKOMI-WAZA 抑込技



SHIME-WAZA 絞技



SITUATIONEEL NE-WAZA 寝技



OVERZICHT INSTRUCTIEMATERIAAL TECHNIEKPOSTERS (A3)



1^E DAN SHO-DAN

OPBOUW

- 23 werptechnieken
- 3 renraku-waza (combinaties)
- 3 gaeshi-waza (overnames)
- 3 tsukikomi-waza (staande kanteltechnieken)

KATA

keuze uit: Nage-no-kata, serie 1,2 en 3 / Katame-no-kata
Bij 100 wedstrijdpunten vrijstelling van kata

NAGE-WAZA 投技 (WERPTECHNIEKEN)

ASHI-WAZA 足技



De-ashi-harai
出足払



Hiza-guruma
膝車



Sasae-tsukikomi-ashi
支的込足



O-soto-gari
大外刈



O-uchi-gari
大内刈



Ko-uchi-gari
小内刈



Okuri-ashi-harai
送り足払



Uchi-mata
内股

TE-WAZA 手技



Sai-nage
背負投



Ippon-saei-nage
一本背負投



Tai-otoshi
体落



Kato-guruma
肩車

KOSHI-WAZA 腰技



Uki-goshi
浮腰



O-goshi
大腰



Koshi-guruma
腰車



Tsurikomi-goshi
釣込腰



Harai-goshi
払腰



Ushiro-goshi
後腰

MA-SUTEMI-WAZA 真捨身技



Tomoe-nage
巴投



Sumi-gashi
隅返



Hikikomi-gashi
引込返

YOKO-SUTEMI-WAZA 横捨身技



Tomoe-nage
巴投



Tani-otoshi
谷落

OVERZICHT INSTRUCTIEMATERIAAL TECHNIEKPOSTERS (A3)



2^E DAN NI-DAN

NAGE-WAZA 投技 (WERPTECHNIEKEN)

ASHI-WAZA 足技



Harai-tsurikomi-ashi 払釣込足

KOSHI-WAZA 腰技



Utsuri-goshi 移腰

TE-WAZA 手技



Morote-gari 双手刈

MA-SUTEMI-WAZA 真捨身技



Ura-nage 裏投

YOKO-SUTEMI-WAZA 横捨身技



Yoko-otoshi 横落

Uki-waza 浮技

KATAME-WAZA 固技 (CONTROLETECHNIEKEN)

KANSETSU-WAZA 関節技



Ude-hishigi-hiza-gatame 腕挫膝固



Ude-hishigi-hiza-gatame 腕挫膝固

OSAEKOMI-WAZA 抑込技



Kata-gatame 肩固

SHIME-WAZA 絞技



Katate-jime 片手絞

SHIME-WAZA 絞技



Sankaku-jime 三角絞



Sankaku-jime 三角絞



Sankaku-jime 三角絞



Sankaku-jime 三角絞

OPBOUW

NAGE-WAZA (WERPTECHNIEKEN)

- 29 werptechnieken
- 3 renraku-waza (combinaties) - 1 combinatie op een voorwaartse worp, 1 combinatie op een achterwaartse worp en 1 combinatie van een rechter naar een linker worp of vice-versa
- 4 gaeshi-waza (overnames) - 2 overnames op een voorwaartse worp en 2 overnames op een achterwaartse worp
- interactief judo - geef antwoord op een duwende uke en een trekende uke
- kumi-kata - één techniek naar keuze van uit 2 verschillende kumi-kata
- 4 hikikomi-waza (staande kanteltechnieken)

KATAME-WAZA (CONTROLETECHNIEKEN)

- 5 osekomi-waza (houdgrepen)
- 1 variatie op elke houdgreep
- 2 bevrijdingen op elke houdgreep
- 11 shime-waza (omstrengeltechnieken)
- 4 kansetsu-waza (klemtechnieken)
- Beheersen van situationeel ne-waza

KATA - NAGE-NO-KATA

Keuze uit: Katame-no-kata / Nage-no-kata als uke, serie 1, 2 en 3
Bij 100 wedstrijdpunten vrijstelling van een keuze onderdeel.

OVERZICHT INSTRUCTIEMATERIAAL TECHNIEKPOSTERS (A3)



3^E DAN SAN-DAN

NAGE-WAZA 投技 (WERPTECHNIEKEN)

ASHI-WAZA 足技



Koto-gari 小外刈



Koto-gake 小外掛



Ashi-guruma 足車



O-guruma 大車

TE-WAZA 手技



Sukui-nage 掬投

YOKO-SUTEMI-WAZA 横捨身技



Yoko-guruma 横車



Yoko-gake 横掛

KATAME-WAZA 固技 (CONTROLETECHNIEKEN)

KANSETSU-WAZA 関節技



Ude-hishigi-waki-gatame 腕挫腋固



Ude-hishigi-hara-gatame 腕挫腹固



Ude-hishigi-hara-gatame 腕挫腹固

SHIME-WAZA 絞技



Sankaku-jime 三角絞



Sankaku-jime 三角絞



Sankaku-jime 三角絞



Sankaku-jime 三角絞



Sankaku-jime 三角絞

OPBOUW

NAGE-WAZA (WERPTECHNIEKEN)

- 36 werptechnieken
- 6 renraku-waza (combinaties) - 2 combinaties op een voorwaartse worp, 2 combinaties op een achterwaartse worp en 2 combinaties van een rechter naar een linker worp of vice-versa
- 6 gaeshi-waza (overnames) - 3 overnames op een voorwaartse worp en 3 overnames op een achterwaartse worp
- Interactief judo - geef antwoord op een duwende uke en een trekende uke en een één hand vastspakende uke
- Kumi-kata - twee technieken naar keuze van uit 3 verschillende kumi-kata
- 5 hikikomi-waza (staande kantfellechnieken)

KATAME-WAZA (CONTROLETECHNIEKEN)

- 5 oseakomi-waza (houdgrepen)
- 1 variatie op elke houdgreep
- 2 bevrijdingen op elke houdgreep
- 14 shime-waza (omstrengeltechnieken)
- 6 kansetsu-waza (idemtechnieken)
- Beheersen van situationeel ne-waza

KATA

Nage-no-kata / Katame-no-kata / Nage-no-kata als uke, serie 4 en 5
Bij 100 wedstrijdpunten vrijstelling van het nage-no-kata als uke.

Bij categorie +50 jaar is het: Nage-no-kata / Katame-no-kata
Keuze uit: Nage-no-kata als uke (serie 4 en 5) / Katame-no-kata als uke

Bij 100 wedstrijdpunten in de categorie +50 jaar vervalt het keuze programma.