

Programma judo voor kyu-graden.

Inleiding.

Dit programma is in voege in de VJF sinds 1992, en is gebaseerd op de principes van de natuurlijke gevechtssituaties van jongeren zoals pootje lap en iemand rond de nek grijpen om te werpen. Deze kunstjes worden dan omgebogen naar techniek, osoto-gari en koshi-guruma.

Het zijn minimum voorwaarden, elke club kan delen toevoegen.

Wij bieden u hier een mogelijkheid ter herkenning van de leeftijd en de geoefendheid.

De gordels behouden dezelfde kleur, maar onder de tien jaar maakt men een onderverdeling van vijf streepjes in de kleur van de volgende graad, bijvoorbeeld een witte gordel kan tot vijf gele streepjes komen op de gordel.

Onder de veertien jaar gaat men over tot een onderverdeling in drie, de judoka krijgt maximum drie zwarte streepjes op de gordel. Boven de veertien jaar is er geen onderverdeling, vanaf een bepaalde graad krijgt men een aanvulling rond verwurgingen en armklemmen.

In het programma worden telkens vijftien punten aangeduid, deze kunnen door de judoka gekozen worden tot het behalen van een streepje.

Het examen voor de gordel omvat gans het oefenprogramma.

Een programma dringt zich op in de actuele situatie waarin een judoka vrij kan veranderen van club, of verplicht wordt door verhuis en dergelijke.

Even herinneren we onze trainers aan het huishoudelijk reglement. Dat verbiedt het toepassen van klemmen en verwurgingen onder de vijftien jaar. Het zuiver aanleren van deze technieken kan gebeuren vanaf veertien jaar met de nodige voorzichtigheid en strenge controle van de trainer. Zo kunnen we onze judoka's voorbereiden op hun overstap naar belofte, waar klemmen en verwurgen geoorloofde technieken zijn.

De minimum leeftijden voor het behalen van de kyu-graden zijn de volgende:

- 5^{de} kyu (geel) volgens de goedkeuring van de leraar.
- 4^{de} kyu (oranje) 9 jaar worden in het lopende kalenderjaar.
- 3^{de} kyu (groen) 11 jaar worden in het lopende kalenderjaar.
- 2^{de} kyu (blauw) 13 jaar worden in het lopende kalenderjaar.
- 1^{ste} kyu (bruin) 15 jaar worden in het lopende kalenderjaar. Een goede judoka die VIJFTIEN JAAR wordt in het lopende kalenderjaar, kan het examen van bruine gordel doen, zodra hij het technisch niveau heeft met klemmen en verwurgingen.

De graadverhogingen dienen aan de federatie meegedeeld te worden, en staan in de club onder de bevoegdheid van de hoofdtrainer.

Technisch directeur
E. Veulemans.

EXAMENPROGRAMMA voor GELE GORDEL, 5^{de} kyu.

De trainer bepaalt zelf de ouderdom voor het examen.

- Jonger dan 10 jaar: 5 gele streepjes, per streepje 15 lessen en 3 punten tonen van het programma.
- Jonger dan 15 jaar: 3 zwarte streepjes, per streepje 15 lessen en 5 punten tonen van het programma.
- Ouder dan veertien jaar gedurende 3 maanden oefenen aan 2 trainingen in de week.

Algemeen:

Geschiedenis en geest van het judo.

Persoonlijke hygiëne, respect en veiligheid voor anderen.

(01) De kledij, juist dragen van de judogi en goed knopen van de gordel.

(02) Het groeten, zittend en rechtstaand.

(03) Kumi-kata, het juist grijpen van de partner, rechts en links.

(04) Kuzushi, de acht mogelijkheden om uit evenwicht te brengen.

Afspraken: hajime, mate, rei, soremade.

Ukemi en kata:

(05) Achterwaartse val uit stand.

(06) Zijwaartse val uit stand, rechts en links.

(07) Voorwaartse rol uit stand, rechts en links.

Nage-waza:

(08) Koshi-guruma.

(09) Osoto-gari.

(10) Uki-goshi.

(11) Ouchi-gari.

Eenvoudige schakels van worp naar worp en van worp naar houdgreep.

Beveiliging van de partner door op te houden na een worp.

Katame-waza:

(12) Kuzure-kesa-gatame.

(13) Kami-shiho-gatame.

(14) Yoko-shiho-gatame.

(15) Tate-shiho-gatame.

Aanval op grond: uke op de rug, tori aan de knieën.

Aanval op grond: uke op 4 punten, tori naast met greep aan de ellebogen.

Wedstrijd duur van houdgreep.

Verboden handelingen bij houdgreep.

Veiligheid voor uke door opgeven en voor tori door loslaten.

EXAMENPROGRAMMA voor ORANJE GORDEL, 4^{de} kyu.

Negen jaar worden in lopende kalenderjaar.

- Jonger dan 10 jaar: 5 rode streepjes, per streepje 20 lessen en 3 punten tonen van het programma.
- Jonger dan 15 jaar: 3 zwarte streepjes, per streepje 20 lessen en 5 punten tonen van het programma.
- Ouder dan veertien jaar: gedurende 4 maanden oefenen aan 2 trainingen in de week.

Algemeen:

Houdingen recht en op de grond, aanvals- en verdedigingshouding.

- (01) Verplaatsingen: in nage-waza, ayumi-ashi en tsugi-ashi,
in katame-waza, in ruglig en in halve kniestand.

Wedstrijdregels: elementaire vormen om te kampen.

- (02) Ceremonie in begin en op het einde van een wedstrijd.

Ukemi en kata:

- (03) Achterwaartse val in verplaatsing achterwaarts.
(04) Zijwaartse val in verplaatsing zijwaarts, rechts en links.
(05) Voorwaartse rol in verplaatsing voorwaarts.
(06) Plankval uit stand.

Nage-waza:

Worpen van wit links en rechts uitvoeren.

- (07) Hiza-guruma.
(08) Seoi-nage.
(09) Ippon-seoi-nage.
(10) O-goshi.
Schakelen van worp naar worp en van worp naar houdgreep.

Katame-waza:

Houdgrepen van wit links en rechts uitvoeren.

Bevrijden uit de houdgrepen van wit.

- (11) Kesa-gatame.
(12) Kuzure-kami-shiho-gatame.
(13) Ushiro-kesa-gatame.
Schakelen van houdgreep naar houdgreep.
(14) Aanval op grond: uke op 4 punten, 2 vormen met tori voor uke.
(15) Aanval op grond: uke op de rug, 2 vormen met tori tussen de benen.

EXAMENPROGRAMMA voor GROENE GORDEL, 3^{de} kyu.

Elf jaar worden in het lopende kalenderjaar.

- Jonger dan 10 jaar: 5 groene streepjes, per streepje 25 lessen en 3 punten tonen van het programma.
- Jonger dan 15 jaar: 3 zwarte streepjes, per streepje 25 lessen en 5 punten tonen van het programma.
- Ouder dan 14 jaar: gedurende 5 maanden oefenen aan 2 trainingen in de week.

Algemeen:

(01) Wedstrijdregels: de voordelen en straffen.

De gebaren van de scheidsrechter.

Trainingsvormen: tandoku-renshu, uchi-komi, randori.

Ukemi en kata:

(02) Kata: openen en sluiten van nage-no-kata.

(03) Achterwaartse val over hindernis.

(04) Zijwaartse val over hindernis.

(05) Voorwaartse rol over hindernis.

Nage-waza:

Worpen van de vorige graden rechts en links uitvoeren in verplaatsing.

(06) Harai-goshi.

(07) Sasae-tsurikomi-ashi.

(08) Kosoto-gari.

(09) Tsurikomi-goshi.

(10) Schakels van worp naar worp en van worp naar houdgreep.

Katame-waza:

De vorige houdgrepen links en rechts uitvoeren.

Bevrijden uit de houdgrepen van geel.

(11) Houdgrepen schakelen.

(12) Kata-gatame.

(13) Makura-kesa-gatame.

(14) Verdediging: tori op de rug, uke staat recht (2 vormen).

(15) Verdediging: tori op de rug, uke tussen de benen (2 vormen).

Extra ouder dan 14 jaar:

Nami-juji-jime, basisvorm met uke op de rug.

Gyaku-juji-jime, basisvorm met uke op de rug.

Kata-juji-jime, basisvorm met uke op de rug.

Ude-garami, basisvorm met uke op de rug.

Ude-hishigi-juji-gatame, basisvorm met uke op de rug.

EXAMENPROGRAMMA voor BLAUWE GORDEL, 2^{de} kyu.

Dertien jaar worden in het lopende kalenderjaar.

- Jonger dan 15 jaar: 3 zwarte streepjes, per streepje 35 lessen en 5 punten tonen van het programma.
- Ouder dan 14 jaar: gedurende 6 maanden oefenen aan 2 trainingen in de week.

Algemeen:

Verschillende trainingsvormen: sotai-renshu, yakusoku-geiko, kakari-geiko, shiai.

(01) Tai-sabaki: in nage-waza, 180° en 90°.

Ukemi en kata:

Het verbeteren van de verschillende valtechnieken.

Nage-no-kata: koshi-waza.

- (02) Uki-goshi, links en rechts.
(03) Harai-goshi, rechts en links.
(04) Tsurikomi-goshi, rechts en links.

Nage-waza:

De worpen van vorige graden rechts en links uitvoeren in verplaatsing.

- (05) Schakelen van worpen.
(06) Het overnemen van de worpen van wit en geel.
(07) Tai-otoshi.
(08) Okuri-ashi-harai.
(09) Uchi-mata.
(10) Kouchi-gari.

Katame-waza:

Uitvoeren van de houdgrepen rechts en links.

- (11) Bevrijding uit de houdgrepen van oranje.
(12) Schakelen van houdgrepen.
(13) Aanval op grond: uke op de rug, tori staat recht (3 vormen).
(14) Aanval op grond: uke op de rug, tori tussen de benen (3 vormen).
(15) Aanval op grond: uke op 4 punten (3 vormen).

Extra ouder dan 14 jaar:

Juji-jime, 2 toepassingen.

Hadaka-jime, basisvorm, uke in zit en 2 toepassingen.

Okuri-eri-jime, basisvorm, uke in zit en 2 toepassingen.

Kataha-jime, basisvorm, uke in zit en 2 toepassingen.

Ude-garami, 2 toepassingen.

Ude-hishigi-juji-gatame, 2 toepassingen.

Ude-hishigi-ude-gatame, basisvorm, uke op de rug en 2 toepassingen.

Ude-hishigi-hiza-gatame, basisvorm, tori op de rug en 2 toepassingen.

Ude-hishigi-waki-gatame, basisvorm, uke op vierpuntensteun en 2 toepassingen.

EXAMENPROGRAMMA voor BRUINE GORDEL, 1^{ste} kyu.

Vijftien jaar worden in het lopende kalenderjaar.

- Jonger dan 15 jaar: 3 zwarte streepjes, per streepje 40 lessen en 5 punten tonen van het programma.
- Ouder dan 14 jaar: gedurende 8 maanden oefenen aan 2 trainingen in de week.

Algemeen:

Kennis van het verloop van wedstrijden: poule, lijn en uitschakeling met herkansing.

Kennis van het wedstrijdreglement.

Ukemi en kata:

Nage-no-kata: ashi-waza.

- (01) Okuri-ashi-harai, rechts en links.
- (02) Sasae-tsurikomi-ashi, rechts en links.
- (03) Uchi-mata, rechts en links.

Nage-waza:

Worpen van vorige graden rechts en links uitvoeren in verplaatsing.

Schakelen van worpen.

- (04) Overnemen van de worpen van oranje en groen.
- (05) Deashi-harai.
- (06) Hane-goshi.
- (07) Kata-guruma.
- (08) Uki-otoshi.

Katame-waza:

Schakelen van houdgrepen.

Variante vormen van kesa en shiho-gatame-groep.

- (09) Bevrijding uit verschillende houdgrepen.
- (10) Aanval op grond: uke op de rug, tori recht (4 vormen).
- (11) Aanval op grond: uke op de rug, tori tussen de benen (4 vormen).
- (12) Aanval op grond: uke op 4 punten, (4 vormen).
- (13) Verdediging: tori op de rug, uke recht (4 vormen).
- (14) Verdediging: tori op de rug, uke tussen de benen (4 vormen).
- (15) Verdediging: tori op vier punten, (4 vormen).

Extra ouder dan 14 jaar:

Sankaku-jime, basisvorm, tori op de rug en 2 toepassingen.

Kata-te-jime, basisvorm, uke op de rug en 2 toepassingen.

Ryo-te-jime, basisvorm, uke in stand en 2 toepassingen.

Ude-hishigi-sankaku-gatame, basisvorm, tori op de rug en 2 toepassingen.

Ude-hishigi-hara-gatame, basisvorm, uke in vierpuntensteun en 2 toepassingen.

Ude-hishigi-ashi-gatame, basisvorm, uke in vierpuntensteun en 2 toepassingen.

EXAMENPROGRAMMA voor ZWARTE GORGEL, 1^{ste} dan.

Examen voor 1^{ste} dan: 15 jaar zijn op het ogenblik van het examen.

De wachttijd is afhankelijk van de wedstrijdresultaten.

- De nodige SDS-punten kunnen behaald worden op de tsukinami-shiai op de erkende wedstrijden, hiervoor heeft men een shiai-kaart nodig.
- Recreatieve judoka's dienen technische en katatrainingen te volgen en moeten een technische-kaart bezitten.

Zie examenstof voor dan-graden

Complementair.

Algemeen:

Levensfilosofie van het judo uitstralen.

Het wedstrijdreglement kennen.

Vorbereiding op wedstrijd: documenten, weging, leeftijds- en gewichtscategorieën.

Ukemi en kata:

De drie reeksen van het nage-no-kata oefenen in de normale volgorde.

Voor niet wedstrijdjudoka: 1^{ste} reeks van het ju-no-kata.

Nage-waza:

Tomoe-nage.

Kosoto-gake.

Harai-tsurikomi-ashi.

Ashi-guruma.

Schakelen en overnemen van worpen.

Katame-waza:

Schakelen en overnemen van houdgrepen.

Een ingesloten been vrij maken.

Verdedigen tegen verwurgingen.

Verdedigen tegen armklemmen.