



Hey stoere judoka,

Je bent nu al een tijdje in onze Judoclub en we zien dat je al héél wat knappe judotechnieken geleerd hebt.

Daarom mag je binnenkort meedoen aan een *graduatie*, en zo je eerste gordel verdienen! Een graduatie is een moeilijk woord om te zeggen dat je op een training een grote proef mag komen afleggen voor de trainers en al je vrienden.

Maar je krijgt die gordel natuurlijk niet zomaar. Hieronder staat wat je allemaal moet kunnen die zaterdag avond. En als je dit allemaal goed doet, mag je fier naar huis gaan met je coole wit-gele gordel 😊

### GORDEL KNOPEN

Je moet geen hulp meer vragen aan je trainers, want je kan nu al helemaal zelf je gordel knopen!

### GROETEN

Je kan zowel Rechtstaand groeten (RITSU REI) als Zittend groeten (ZA REI)

### KUZUSHI

Om je partner (UKE) te kunnen werpen, moet je hem natuurlijk eerst uit evenwicht brengen (evenwichtsverbreking). Je kan deze in 8 richtingen uitvoeren (voor, achter, links, rechts, schuin links-voor, schuin rechts-achter, schuin links-achter en schuin rechts-voor).

## VALBEWINGEN - UKEMI's

Om je niet pijn te doen als je geworpen wordt, kan je op 4 verschillende manier je val breken:

**MAI-UKEMI** - voorwaartse val breken - naar vóór vallen en afkloppen op je twee onderarmen.

**USHIRO-UKEMI** - achterwaartse val breken - Je kin op je borst, en op je zitvlak en rug vallen en afkloppen met je beide armen.

**YOKO-UKEMI** - zijdelings val breken - je voet goed doorschuiven vóór je andere voet, op je zij vallen en met één arm afkloppen.

MIGI-YOKO-UKEMI = rechts vallen

HIDARI-YOKO-UKEMI = links vallen

## **ZEMPO KAITEN**

Voorwaartse rol en val breken

MIGI-ZEMPO-KAITEN - rechtse voorwaartse rol en met je linkerarm afkloppen.

HIDARI-ZEMPO-KAITEN - linkse voorwaartse rol en met je rechterarm afkloppen.

## EEN WORP NAAR KEUZE

Je kiest zelf, uit de bladzijde voor gele gordel in je rode judopaspoort, een worp die je al goed kan. En je leert ook zijn Japanse naam. Je kiest dan een partner (UKE) uit, zegt tegen de trainer(s) welke worp je gaat doen, en werpt dan je partner met deze worp.

## EEN HOUDGREEP NAAR KEUZE

Je kiest daarna een houdgreep uit de bladzijde voor gele gordels en leert ook zijn Japanse naam. Je partner (UKE) gaat op zijn/haar rug liggen en jij neemt UKE nu vast in een stevige houdgreep.

Meer uitleg en tekeningen staan in je boekje. En als je iets nog niet zo goed kan, of toch nog eens wil oefenen, kan je ons vóór elke les nog even wat uitleg komen vragen 😊

Tot op de graduatie !

*De trainers*