



EXAMENPROGRAMMA G JUDO VAN WIT TOT ZWARTE GORDEL

Algemeen:

Het programma tot en met groene gordel (3^{de} Kyu) wordt vrijgelaten aan de hoofdtrainer van de G judoclub.

Het aanleren van klemmen en verwurgingen is niet opgenomen in hun leerprogramma. De trainer zal naar eer en geweten de judoka's een aantal technieken bijbrengen zowel voor rechtstaande werk als voor grondwerk.

Het examen kan afgenomen worden in 3 verschillende modules: **module 1** = Ukemi's + rechtstaande technieken , **module 2** = Grondtechnieken + aanval en verdediging op grond en **module 3** = Kata.

Vanaf het examen van blauwe gordel (2^{de} Kyu) zijn vaste eindtermen voorzien maar wordt de judoka nog steeds door de hoofdtrainer van de club opgevolgd.

Vanaf het examen van bruine gordel (1^{de} Kyu) zijn vaste eindtermen voorzien en zal de judoka ook opgevolgd worden door een examencommissie. Enkel judoka's uit niveau 1 komen in aanmerking om het examen af te leggen voor bruine gordel.

Het examen kan steeds in de betrokken club afgenomen worden, dit om het examen in een vertrouwelijke en veilige omgeving te kunnen laten plaatsvinden. De juryleden dienen zich dan te verplaatsen naar de aanvragende club.

De trainer coach mag ten allen tijde aanwezig zijn op het examen en mag de gevraagde beweging inleiden voor de judoka.
De inleiding is kort en geen demonstratie van de volledige beweging.

Vanaf het examen van bruine gordel dient het examen vooraf aangevraagd te worden op de aanvraagformulieren in bijlage.
De aanvraag dient binnen te zijn 1 maand voor het examen. Per module dient 1 aanvraag ingevuld te worden.

Er dient minstens 1 module afgelegd te worden per aanvraag. De 3 modules dienen afgelegd te worden om te kunnen slagen voor de bruine en zwarte gordel.

De modules worden afgelegd in volgorde naar keuze.
Er dient minstens 50% per module behaald te worden.

Na het slagen van de 3 modules voor bruine gordel zal de bruine gordel officieel overhandigd worden door de examenjury.

Na het slagen van de 3 modules voor zwarte gordel zal de zwarte gordel officieel samen met een diploma overhandigd worden door de examenjury.
Voor de veiligheid zal de G judoka herkenbaar zijn aan zijn zwarte gordel = zwarte gordel met rode streep in midden.



**De graad in het G judo is beperkt tot maximum 1^{ste} Dan.
Enkel judoka's van niveau 1 komen in aanmerking om het examen van
1^{ste} dan af te leggen.**

Verdeling van de 3 modules:

Module 1 = Ukemi's + rechtstaande technieken (nage waza).

Module 2 = Grondtechnieken (katame waza) + aanval en verdediging op grond

Module 3 = Kata : nage no kata

UKEMI'S

In stand tot en met groene gordel

In verplaatsing + verschillende richtingen vanaf blauwe gordel

Ushiro ukemi
Yoko ukemi
Zempo kaiten
Mae ukemi

NAGE WAZA

Rechtstaande technieken:

Keuze uit volgende rechtstaande technieken:

Koshi Guruma
O Soto Gari
Uki Goshi
O Uchi Gari
Hiza Guruma
Morote Seoi Nage
Ippon Seoi Nage
O Goshi
Harai Goshi
Sasae Tsuru Komi Ashi
Ko Soto Gari
Tsuru Komi Goshi
Tai Otoshi
Okuri Ashi Barai
Uchi Mata
Ko Uchi Gari

Schakelen van deze technieken.

Overnames van deze technieken



KATAME WAZA

Grondtechnieken:

Keuze uit volgende grond technieken:

Kuzure Kesa Gatame
Kesa Gatame
Ushiro Kesa Gatame
Makura Kesa Gatame
Kata Gatame
Kami Shiho Gatame
Kuzure Kami Shiho Gatame
Yoko Shiho Gatame
Tate Shiho gatame

Schakelen van deze houdgrepen:

Aanval en verdediging op grond:

Aanval: Uke op buik
Aanval: Uke op 4 punten
Aanval: Uke op de rug, Tori tussen de benen
Aanval: Uke op de rug, Tori recht aan de benen

Verdediging: Tori op de rug, Uke tussen de benen
Verdediging: Tori op de rug, Uke recht
Verdediging: Tori 4 punten

KATA

NAGE NO KATA:

TE WAZA
ASHI WAZA
KOSHI WAZA



Examenprogramma gele (5 Kyu) – oranje (4 Kyu) - groene gordel (3 Kyu)

Het juist knopen van de gordel en het juist dragen van de kledij dient gekend binnen deze graden.

Per gordel dienen 2 rechtstaande technieken en 2 grondtechnieken gekend te zijn. Deze technieken dienen steeds te verschillen van de technieken getoond bij een vorige graad. Per graad dient ook 1 ukemi in stand gekend te zijn.

Er wordt per judoka een fiche (steekkaart) bijgehouden met de afgelegde en geslaagde technieken. Na het examen van groene gordel dienen 6 grondtechnieken, 6 rechtstaande technieken en 3 ukemi's bevraagd en geslaagd te zijn.

Voor blauwe gordel (2^{de} kyu) en bruine gordel (1^{ste} Kyu) zal gewerkt worden met eindtermen.

Vanaf de bruine gordel zal de judoka ook opgevolgd worden door de examencommissie en dient het examen afgelegd te worden in aanwezigheid van deze examencommissie.

Examenprogramma blauwe gordel (2^{de} Kyu)

Voor blauwe gordel zal de judoka een groter pakket van technieken dienen te kennen en op de dag van het examen zullen ze een niet vooraf afgesproken techniek dienen te demonstreren uit de keuze van de technieken die afgelegd werden tijdens de vorige examens (dit als voorbereiding op bruine gordel om grotere pakketten oefenstof te kunnen onthouden).

Na het afleggen van de graad van blauwe gordel dient de steekkaart van de judoka verder ingevuld te worden. Op de steekkaart moeten alle ukemi's voorkomen, 6 rechtstaande technieken, 6 grondtechnieken.

Bijkomende nieuwe technieken: 1 schakel recht, 1 overname recht, 1 aanval grond, 1 verdediging grond en 1 kata enkel als tori. Bevrijding uit houdgrepen.

MODULE 1

Nage Waza

Ukemi's

Alle ukemi's in verplaatsing en in verschillende richtingen.

Rechtstaande technieken

De 6 aangeleerde technieken van de vorige graden allen samen kennen. De jury bevraagt 3 willekeurige technieken uit deze lijst. Technieken in verplaatsing uitvoeren in 1 richting naar keuze.

1 schakel van een techniek naar keuze (keuze tussen deze 6 technieken)

1 overname van een techniek naar keuze (keuze tussen deze 6 technieken)



MODULE 2

Katame Waza

De 6 aangeleerde technieken van de vorige graden allen samen kennen.
De jury bevraagt 3 willekeurige technieken uit deze lijst.

- 1 aanval: naar houdgreep naar keuze
- 1 verdediging: naar houdgreep naar keuze
- 1 bevrijding: uit 1 opgegeven houdgreep jury

MODULE 3

Kata

Kata: 1 reeks nage no kata naar keuze (keuze tussen koshi waza of ashi waza).
Uitvoering enkel als tori.

Examenprogramma bruine gordel (1^{ste} Kyu)

Het examen voor bruine gordel wordt afgenomen door een centrale examenjury.
De examenjury is samengesteld met personen die ervaring hebben in de G sport.

De judoka dient zijn steekkaart van de vorige graden geel tot en met blauw mee te sturen bij de aanvraag voor het examen.

Voraf bij de aanvraag dienen de 8 gekende rechtstaande technieken (worpen) opgegeven te worden alsook de 8 gekende houdgrepen. Duidelijk aanduiden welke de nieuwe worpen zijn (dit om ze zeker te kunnen bevragen op het examen van bruine gordel. Zie keuze lijst worpen en houdgrepen.

Bijkomende nieuwe technieken: 2 schakels recht, 2 overname recht, 2 aanvallen grond, 2 verdedigingen grond en 1 kata (degene van blauwe gordel) zowel als uke EN tori.
Bevrijding uit houdgrepen.

MODULE 1

Nage Waza

Ukemi's

Alle ukemi's ook in verplaatsing en in verschillende richtingen.

Nage Waza

De 6 aangeleerde technieken van de vorige graden + 2 nieuwe technieken = samen 8 rechtstaande technieken.
De jury bevraagt de 2 nieuwe technieken + 2 van de vroeger aangeleerde technieken.
Technieken in verplaatsing uitvoeren in verschillende richtingen.



2 schakels van 2 technieken naar keuze (2 keuzes tussen deze 8 technieken)
2 overnames van 2 technieken naar keuze (2 keuzes tussen deze 8 technieken)

MODULE 2

Katame Waza

De 6 aangeleerde technieken van de vorige graden + 2 nieuwe technieken = samen 8 grond technieken.

De jury bevrage de 2 nieuwe technieken + 2 van de vroeger aangeleerde technieken.

2 aanvallen: verschillende beginposities en naar houdgreep naar keuze

2 verdedigingen: verschillende beginposities en naar houdgreep naar keuze

1 bevrijding: uit 2 opgegeven houdgrepen jury.

MODULE 3

Kata

Kata: keuze 1 reeks nage no kata (keuze tussen te waza, koshi waza of ashi waza).
Uitvoering zowel als tori EN uke.

Opgelet: zelfde kata als bij examen van blauw maar zowel als UKE EN TORI!

Examenprogramma zwarte gordel (1^{ste} Dan)

Het examen voor zwarte gordel wordt afgenomen door een centrale examenjury.
De examenjury is samengesteld met personen die ervaring hebben in de G sport.

Enkel judoka's van niveau 1 komen in aanmerking om het examen van 1^{ste} dan af te leggen.

De judoka dient zijn steekkaart van de vorige graden geel tot en met bruin mee te sturen bij de aanvraag voor het examen.

Vooraf bij de aanvraag dienen de 10 gekende rechtstaande technieken (worpen) opgegeven te worden alsook de 9 gekende houdgrepen. Duidelijk aanduiden welke de nieuwe technieken zijn (dit om ze zeker te kunnen bevragen op het examen van zwarte gordel. Zie keuze lijst worpen en houdgrepen.

Vooraf dienen de te bevragen kata's opgegeven te worden.

Keuze 2 reeksen Nage no kata (keuze tussen te waza , koshi waza of ashi waza) = zowel als tori en uke uitvoeren. (**Opgelet:** andere kata als bij examen bruin!)

MODULE 1

Nage Waza

Ukemi's



Alle ukemi's ook in verplaatsing en in verschillende richtingen.

Rechtstaande technieken

Opgave vooraf van 10 gekende rechtstaande technieken uit lijst hierboven (16 technieken)
De jury zal 3 technieken uit de opgegeven lijst bevragen in verplaatsing en in verschillende richtingen onder de vorm van een demonstratie.

2 schakels van 2 technieken naar keuze (2 keuzes tussen deze 10 technieken)

Opgelet: mogen niet dezelfde schakels zijn als bij examen van bruin!

2 overnames van 2 technieken naar keuze (2 keuzes tussen deze 10 technieken)

Opgelet: mogen niet dezelfde overnames zijn als bij examen van bruin!

MODULE 2

Katame Waza

Demonstratie 2 basishoudgrepen kesa gatame groep en 2 basishoudgrepen shiho gatame groep naar keuze. Totaal 4 houdgrepen.

Demonstratie 2 situatieve houdgrepen kesa gatame groep en 2 situatieve houdgrepen shiho gatame groep naar keuze.

2 inkomtechnieken: verschillende beginposities en naar houdgreep naar keuze.

Opgelet: mogen niet dezelfde beginposities zijn als bij examen van bruin!

2 verdedigingstechnieken: verschillende beginposities en naar houdgreep naar keuze

Opgelet: mogen niet dezelfde beginposities zijn als bij examen van bruin!

MODULE 3

Kata

2 reeksen Nage No Kata naar keuze (zowel als tori als uke uitvoeren)

Opgelet: andere kata als bij examen bruin!