

## EXAMEN 5<sup>e</sup> KYU (van witte gordel naar gele gordel)

### **Deel 1: 1<sup>e</sup> gele streepje:** min. 15 lessen

#### Algemeen:

- ✓ Geschiedenis en geest van het judo.
- ✓ Persoonlijke hygiëne, respect en veiligheid voor anderen.
- ✓ De kledij, juist dragen van de judogi en goed knopen van de obi (gordel).
- ✓ Het groeten, zittend en rechtstaand.
- ✓ Kumikata, het juist grijpen van de partner, rechts en links.
- ✓ Kuzushi, de acht mogelijkheden om uit evenwicht te brengen.
- ✓ Woordjes: judo, judogi, obi, hajime, mate, rei, soremade, dojo, tatami, kuzushi, kumi kata.

#### Ukemi (valtechnieken):

- ✓ Achterwaartse val uit stand.
- ✓ Zijwaartse val uit stand, rechts en links.
- ✓ Voorwaartse rol uit stand, rechts en links.

### **Deel 2: 2<sup>e</sup> gele streepje:** min. 35 lessen

#### Osae komi waza (houdgrepen): de basismanier en 1 vorm (vanuit een reële situatie)

- ✓ Kuzure-kesa-gatame.
- ✓ Kami-shiho-gatame.
- ✓ Yoko-shiho-gatame.
- ✓ Tate-shiho-gatame.
- ✓ Wedstrijdduur van houdgreep.
- ✓ Verboden handelingen ne waza (op grond).
- ✓ Veiligheid voor uke door opgeven en voor tori door loslaten.
- ✓ Woordjes: tori, uke, kesa, shiho, gatame, katame waza, ne waza.

#### Kanteltechnieken:

- ✓ Uke in vierpuntensteun (2)
- ✓ Uke op de rug, tori aan de knieën van uke (1)

#### Ukemi (valtechnieken)

### **Deel 3: gele gordel (5<sup>e</sup> kyu):** min. leeftijd en wachttijd: zie ad valvas

Deel 1 + deel 2 +

#### Nage-waza (werptechnieken): (in verplaatsing)

- ✓ Koshi-guruma.
- ✓ O-soto-gari.
- ✓ Uki-goshi.
- ✓ O-uchi-gari.
- ✓ Eenvoudige schakels van worp naar worp (1) en van worp naar houdgreep (1).
- ✓ Beveiliging van de partner door op te houden na een worp.
- ✓ Verboden handelingen tachi waza (rechtstaand).
- ✓ Woordjes: o, uchi, soto, gari, goshi, nage-waza, tachi waza.