

# **JUDO BOND NEDERLAND**



## **Kyu-examenrichtlijnen JUDO**

**opgesteld door de Nationale Graden Commissie Judo  
(N.G.C.J.)**

16 november 2000



--

## KYU-EXAMENRICHTLIJNEN JUDO

### UITGANGSPUNTEN

#### Indeling leerstof

Bij het indelen van de leerstof is uitgegaan van de volgende punten.

- De leerstof moet een voorbereiding zijn voor de examenstof voor eerste dan.
- De leerstof moet worden verdeeld over vijf blokken die overeenkomen met vijf leertrajecten, namelijk de voorbereiding voor de:
  - 5<sup>e</sup> kyu (gele band)
  - 4<sup>e</sup> kyu (oranje band)
  - 3<sup>e</sup> kyu (groene band)
  - 2<sup>e</sup> kyu (blauwe band)
  - 1<sup>e</sup> kyu (bruine band).
- Er moet een methodische opbouw zitten in de leertrajecten.
- Technieken die zonder goede beheersing van algemene vaardigheden, zoals valbreken, moeilijk zijn aan te leren of gevaar op kunnen leveren, zijn daar geplaatst in de leerstof waar aan deze voorwaarden is voldaan.

#### Leeftijden en slippensysteem

Volgens het "Nationaal Graduatiesysteem Jeugdjudo" (zie hoofdstuk 6.03) zijn de leeftijden, die aan het dragen van de verschillende banden worden gekoppeld, als volgt:

6 - 7 jaar:	5 <sup>e</sup> kyu	(gele band)
7 - 8 jaar:	4 <sup>e</sup> kyu	(oranje band)
9 - 10 jaar:	3 <sup>e</sup> kyu	(groene band)
10 - 11 jaar:	2 <sup>e</sup> kyu	(blauwe band)
11 - 12 jaar:	1 <sup>e</sup> kyu	(bruine band).

Deze leeftijdsvoorwaarden houden in dat judoka's beneden de zes jaar geen gele band zullen dragen, judoka's beneden zeven jaar geen oranje band, etc.

De judoleraar in school of vereniging kan gebruik maken van een slippensysteem naar eigen keuze.

Enige bekende slippensystemen:

- 1 slip;
- 2 slippers zelfde kleur als de volgende band;
- 5 slippers op elke band alle kleuren der slippers, behalve die van de kleur der band zelf;
- 5 slippers aflopend systeem: 5 op wit, 4 op geel, etc. → zie het bondspaspoort.

Men is vrij de slip op één of beide uiteinden van de band te bevestigen. De lengte van de slippers mag maximaal 15 cm. zijn.

Ook kent men de zgn. halve band, bijvoorbeeld van 5<sup>e</sup> kyu naar 4<sup>e</sup> kyu eerst een graduatie voor "half oranje" (een band eenmaal om het lichaam).

De nationale uitmonstering (voor elk optreden van judoka buiten de eigen school / vereniging) zal echter aangegeven worden door slechts één slip (de laatst behaalde kleur), waarbij aan een witte band slechts één gele, of één oranje, of één groene, etc. bevestigd mag worden en aan een gele band één oranje, of één groene, etc.

#### Algemene richtlijnen

We gebruiken de Japanse nomenclatuur.

Alle tachi-waza en ne-waza zowel migi als hidari.

Vanaf 4<sup>e</sup> kyu bij osae-waza steeds een variatie en een bevrijding.

Alle technieken (nage-waza en ne-waza) uitvoeren in beweging.

**Schema vaardigheidseisen**

Betekenis afkortingen

11+	=	een techniek, welke bij wedstrijden verboden is volgens het Judo Wedstrijdreglement Jongeren onder 12 jaar
N.W.	=	ne-waza
O.W.	=	osae-waza
K.W.	=	kansetsu-waza
S.W.	=	shime-waza
R.W.	=	renraku-waza/renzoku-waza
Kae.W.	=	kaeshi-waza
Hi.W.	=	hikkomi-waza
Pos.1	=	uke rug + tori tussen knieën
Pos.2	=	tori rug + uke tussen knieën
Pos.3	=	uke elleboog + knieën
Pos.4	=	tori elleboog + knieën → uke valt aan
Pos.5	=	uke buikligging.

KYU	Nage-waza	Situationeel N.W.	O.W.	K.W.	S.W.	R.W.	Kae.W	Hi-W.	Nage-No-Kata
5 <sup>e</sup> 5 <sup>e</sup> 11+	5	Pos.3 2 technieken	3	- 2	- 2	-	-	-	-
4 <sup>e</sup> 4 <sup>e</sup> 11+	7 1 sutemi	Pos.2 en 3 2 technieken	3	- 3	- 4	-	-	-	-
3 <sup>e</sup> 3 <sup>e</sup> 11+	11 2 sutemi	Pos.1 t/m 3 2 technieken	4	- 4	- 6	1	1	-	-
2 <sup>e</sup> 2 <sup>e</sup> 11+	14 2 sutemi	Pos.1 t/m 4 2 technieken	4	- 5	- 7	2	2	-	-
1 <sup>e</sup>	15 4 sutemi	Pos.1 t/m 5 2 technieken	4	5	8	3	3	1	1 serie

**5<sup>e</sup> KYU*****We gebruiken de Japanse nomenclatuur***

Ukemi-waza: - uit stand, migi en hidari zijwaarts vallen  
- voorwaarts en achterwaarts rollen

Nage-waza: - in beweging migi en hidari uitvoeren:  
o-soto-gari                      koshi-guruma  
ippon-seoi-nage                de-ashi-barai  
o-goshi

Ne-Waza: - aanvangen vanuit een werptechniek

Osae-waza:  
kesa-gatame  
yoko-shiho-gatame  
kami-shiho-gatame

Kansetsu-waza (11+):  
ude-hishigi-juji-gatame  
ude-garami

Shime-waza (11+):  
kata-juji-jime  
nami-juji-jime

Situationeel ne-waza, pos. 3:  
Uke zit op ellebogen en knieën; vanuit deze situatie twee controletechnieken uitvoeren (één vóór en één naast uke).

Yaku-soku-geiko.

***Al deze technieken, zowel in nage-waza als in ne-waza, in beweging uitvoeren.***



## 4<sup>e</sup> KYU

### **We gebruiken de Japanse nomenclatuur**

- Ukemi-waza: - uit stand, migi en hidari zijwaarts vallen  
- voorwaarts en achterwaarts rollen  
- huppen, migi en hidari zijwaarts vallen  
- voorwaarts en achterwaarts over uke rollen
- Nage-waza: - in beweging migi en hidari uitvoeren:  
o-soto-gari                      koshi-guruma                      ippon-seoi-nage  
de-ashi-barai                      o-goshi                      tomoe-nage (11+)  
hiza-guruma
- Ne-Waza: - aanvangen vanuit een werptechniek
- Osae-waza:  
kesa-gatame  
yoko-shiho-gatame      - Maak op één van deze technieken  
kami-shiho-gatame      één variatie en één bevrijding
- Kansetsu-waza (11+):  
ude-hishigi-juji-gatame  
ude-garami  
ude-gatame
- Shime-waza (11+):  
kata-juji-jime                      hadaka-jime  
nami-juji-jime                      okuri-eri-jime
- Situationeel ne-waza, pos. 3 + 2:  
Vanuit onderstaande posities minimaal twee controletechnieken maken:  
Uke zit op ellebogen en knieën;  
Tori ligt op de rug, met uke tussen de knieën van tori.
- Yaku-soku-geiko.

***Al deze technieken, zowel in nage-waza als in ne-waza, in beweging uitvoeren.***

**3<sup>e</sup> KYU*****We gebruiken de Japanse nomenclatuur***

Ukemi-waza: - uit stand, migi en hidari zijwaarts vallen  
- voorwaarts en achterwaarts rollen  
- huppen, migi en hidari zijwaarts vallen  
- voorwaarts en achterwaarts over uke rollen  
- steunval op / via uke

Nage-waza: - in beweging migi en hidari uitvoeren:

o-soto-gari	ko-uchi-gari	ippon-seoi-nage
de-ashi-barai	koshi-guruma	tai-otoshi
o-uchi-gari	o-goshi	tomoe-nage (11+)
hiza-guruma	harai-goshi	tani-otoshi (11+)
okuri-ashi-barai		

Renraku-waza/renzoku-waza: 1 combinatie

Kaeshi-waza: 1 overname

Ne-Waza: - aanvangen vanuit een werptechniek

Osae-waza:

kesa-gatame	
yoko-shiho-gatame	- Maak op één van deze technieken
kami-shiho-gatame	één variatie en één bevrijding
tate-shiho-gatame	

Kansetsu-waza (11+):

ude-hishigi-juji-gatame	hiza-gatame
ude-garami	ude-gatame

Shime-waza (11+):

kata-juji-jime	hadaka-jime
nami-juji-jime	okuri-eri-jime
gyaku-juji-jime	morote-jime

Situationeel ne-waza, pos. 3 + 2 + 1:

Vanuit onderstaande posities minimaal twee controletechnieken maken:

Uke ligt op de rug, tori zit tussen de knieën van uke;  
Tori ligt op de rug, met uke tussen de knieën van tori;  
Uke zit op ellebogen en knieën.

Yaku-soku-geiko.

***Al deze technieken, zowel in nage-waza als in ne-waza, in beweging uitvoeren.***

**2<sup>e</sup> KYU*****We gebruiken de Japanse nomenclatuur***

- Ukemi-waza: - uit stand, migi en hidari zijwaarts vallen  
 - voorwaarts en achterwaarts rollen  
 - huppen, migi en hidari zijwaarts vallen  
 - voorwaarts en achterwaarts over uke rollen  
 - huppen en tori maakt barai  
 - steunval op / via uke  
 - losse zijwaartse val  
 - achterwaarts over uke vallen

- Nage-waza: - in beweging migi en hidari uitvoeren:
- |                  |              |                   |
|------------------|--------------|-------------------|
| o-soto-gari      | ko-uchi-gari | tsurikomi-goshi   |
| de-ashi-barai    | o-uchi-barai | ippon-seoi-nage   |
| o-uchi-gari      | koshi-guruma | morote-seoi-nage  |
| hiza-guruma      | o-goshi      | tai-otoshi        |
| okuri-ashi-barai | harai-goshi  | tomoe-nage (11+)  |
|                  |              | tani-otoshi (11+) |

Renraku-waza/renzoku-waza: 2 combinaties

Kaeshi-waza: 2 overnames

Ne-Waza: - aanvangen vanuit een werptechniek

Osae-waza:

- |                   |                                    |
|-------------------|------------------------------------|
| kesa-gatame       |                                    |
| yoko-shiho-gatame | - Maak op drie van deze technieken |
| kami-shiho-gatame | één variatie en één bevrijding     |
| tate-shiho-gatame |                                    |

Kansetsu-waza (11+):

- |                         |             |
|-------------------------|-------------|
| ude-hishigi-juji-gatame | hiza-gatame |
| ude-garami              | ude-gatame  |
|                         | waki-gatame |

Shime-waza (11+):

- |                 |                |
|-----------------|----------------|
| kata-juji-jime  | hadaka-jime    |
| nami-juji-jime  | okuri-eri-jime |
| gyaku-juji-jime | morote-jime    |
|                 | sankaku-jime   |

Situationeel ne-waza, pos. 3 + 2 + 1 + 4:

Vanuit onderstaande posities minimaal twee controletechnieken maken:

Uke ligt op de rug, tori zit tussen de knieën van uke;

Tori ligt op de rug, met uke tussen de knieën van tori;

Uke zit op ellebogen en knieën;

Tori zit op ellebogen en knieën en wordt aangevallen door uke.

Yaku-soku-geiko.

***Al deze technieken, zowel in nage-waza als in ne-waza, in beweging uitvoeren.***



**1<sup>e</sup> KYU*****We gebruiken de Japanse nomenclatuur***

Ukemi-waza: - uit stand, migi en hidari zijwaarts vallen  
- voorwaarts en achterwaarts rollen  
- huppen, migi en hidari zijwaarts vallen  
- voorwaarts en achterwaarts over uke rollen  
- huppen en tori maakt barai  
- steunval op / via uke  
- losse zijwaartse val en voorwaartse val  
- achterwaarts over uke vallen

Nage-waza: - in beweging migi en hidari uitvoeren:

o-soto-gari	o-uchi-barai	ippon-seoi-nage
de-ashi-barai	koshi-guruma	morote-seoi-nage
o-uchi-gari	o-goshi	tai-otoshi
hiza-guruma	harai-goshi	tomoe-nage (11+)
okuri-ashi-barai	tsurikomi-goshi	tani-otoshi (11+)
ko-uchi-gari	uchi-mata	yoko-tomoe (11+)
		sumi-gaeshi (11+)

Renraku-waza/renzoku-waza: 3 combinaties

Kaeshi-waza: 3 overnames

Hikkomi-waza: 1 techniek

Ne-Waza: - aanvangen vanuit een werptechniek

Osae-waza:

kesa-gatame	
yoko-shiho-gatame	- Maak op drie van deze technieken
kami-shiho-gatame	één variatie en één bevrijding
tate-shiho-gatame	

Kansetsu-waza (11+):

ude-hishigi-juji-gatame	hiza-gatame
ude-garami	ude-gatame
	waki-gatame

Shime-waza (11+):

kata-juji-jime	hadaka-jime
nami-juji-jime	okuri-eri-jime
gyaku-juji-jime	morote-jime
kata-ha-jime	sankaku-jime

Situationeel ne-waza, pos. 3 + 2 + 1 + 4 + 5:

Vanuit onderstaande posities minimaal twee controletechnieken maken:

Uke ligt op de rug, tori zit tussen de knieën van uke;  
Tori ligt op de rug, met uke tussen de knieën van tori;  
Uke zit op ellebogen en knieën;  
Tori zit op ellebogen en knieën en wordt aangevallen door uke;  
Uke ligt op de buik.

Yaku-soku-geiko.

***Al deze technieken, zowel in nage-waza als in ne-waza, in beweging uitvoeren***

Eén serie van het Nage-No-Kata naar eigen keuze.



--