

EXAMENPROGRAMMA KYU



Programma kyugraad : 6^{de} t/m 1^{ste} kyu

Versie: laatste herziening: 23/11/2015

1. Examenprogramma voor kyu-graden

1.1. Inleiding - Leerlijn voor Kyu-graden

Deze nieuwe leerlijn voor kyu-graden is in voege in de VJF vanaf 01-09-2015 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. We gebruiken de natuur om te gaan naar cultuur. De weergave hiervan is terug te vinden in het jeugdjudo paspoort.

Wat hier aangeboden wordt moet beschouwd worden als de eindtermen voor het behalen van een graad. Elke club kan dit nog aanvullen naar eigen goeddunken.

Met deze nieuwe leerlijn wil de VJF tegemoetkomen aan de clubs om hen meer vrijheid te geven in de voorbereiding van hun judoka's naar een volgende graad toe. De VJF is ervan overtuigd dat haar opgeleide trainers deze taak in eer en geweten zullen uitvoeren. Deze leeftijdslimieten moeten gezien worden als uiterste minimumvoorwaarden. Zowel de kennis en maturiteit dienen steeds voorop te staan bij het uitreiken van een nieuwe graad.

Voor de kyu-graden behouden de gordels dezelfde kleur. Bij de jeugd kan men een onderverdeling van drie/vijf streepjes in de kleur van de volgende graad behalen. Bijvoorbeeld op een witte gordel kunnen tot drie/vijf gele streepjes komen.

Vanaf de U18 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. (3 x 5 punten) Het examen voor de gordel omvat gans het oefenprogramma.

Even herinneren we onze trainers eraan dat het huishoudelijke reglement het toepassen van klemmen en verwurgingen bij de U15 verbiedt. Het louter aanleren van deze technieken kan gebeuren vanaf U15 met de nodige voorzichtigheid en streng toezicht van de trainer. Zo kunnen we onze judoka's voorbereiden op hun overstap naar U18, waar klemmen en verwurgen geoorloofde technieken zijn.

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

De hoofdtrainer kan deze graadverhoging zelf elektronisch overmaken aan de federatie of hij kan deze bevoegdheid delegeren aan de clubsecretaris.

Een afdruk van de ledenlijst met de nieuwe graad geldt als graadbewijs. In de federatie wordt een nieuwe vergunningskaart aangemaakt vanaf de graad van 1^{ste} kyu.

1.2. Minimale leeftijd- en voorbereidingstijd Kyu-graden

Graadverhoging		
5 ^{de} kyu:	Min. leeftijd in kalenderjaar	6 jaar
	Vorbereidingstijd	3 maanden
4 ^{de} kyu:	Min. leeftijd in kalenderjaar	8 jaar
	Vorbereidingstijd	4 maanden
3 ^{de} kyu:	Min. leeftijd in kalenderjaar	10 jaar
	Vorbereidingstijd	5 maanden
2 ^{de} kyu:	Min. leeftijd in kalenderjaar	12 jaar
	Vorbereidingstijd	6 maanden
1 ^{ste} kyu:	Min. leeftijd in kalenderjaar	14 jaar
	Vorbereidingstijd	8 maanden

Leerlijn Judo Vlaanderen

6e kyu

Start judo

1e gordel

5e kyu

Minimum leeftijd in kalenderjaar: 6 jaar

Vorbereidingstijd: 3 maanden

Te behalen: in club

4e kyu

Minimum leeftijd in kalenderjaar: 8 jaar

Vorbereidingstijd: 4 maanden

Te behalen: in club

3e kyu

Minimum leeftijd in kalenderjaar: 10 jaar

Vorbereidingstijd: 5 maanden

Te behalen: in club

2e kyu

Minimum leeftijd in kalenderjaar: 12 jaar

Vorbereidingstijd: 6 maanden

Te behalen: in club

1e kyu

Minimum leeftijd in kalenderjaar: 14 jaar

Vorbereidingstijd: 8 maanden

Te behalen: in club

1e dan

Minimum leeftijd: via wedstrijd: 16 jaar
via techniek: 23 jaar

Voorwaarden VJF

Te behalen: bij VJF

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

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, sore-made.

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.

1.3. EINDTERMEN voor ORANJE GORDEL, 4de kyu.

Algemeen:

Houdingen recht en op de grond, aanvalshouding 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.

1.4. EINDTERMEN voor GROENE GORDEL, 3de kyu.

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 vanaf U18:

Nami-juji-jime, basis.

Gyaku-juji-jime, basis.

Kata-juji-jime, basis.

Ude-garami, basis.

Ude-hishigi-juji-gatame, basis.

1.5. EINDTERMEN voor BLAUWE GORDEL, 2de kyu.

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 vanaf U18:

Nami-juji-jime, gyaku-juji-jime, kata-juji-jime, toepassing en variant.

Hadaka-jime, basis, toepassing en variant.

Okuri-eri-jime, basis, toepassing en variant.

Kata-ha-jime, basis, toepassing en variant.

Ude-garami, toepassing en variant.

Ude-hishigi-juji-gatame, toepassing en variant.

Ude-hishigi-ude-gatame, basis, toepassing en variant.

Ude-hishigi-hiza-gatame, basis, toepassing en variant.

Ude-hishigi-waki-gatame, basis, toepassing en variant.

1.6. EINDTERMEN voor BRUINE GORDEL, 1ste kyu.

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.

Varianten van de houdgrepen.

- (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 vanaf U18:

Sankaku-jime, basis, toepassing en variant.

Kata-te-jime, basis, toepassing en variant.

Ryo-te-jime, basis, toepassing en variant.

Ude-hishigi-sankaku-gatame, basis, toepassing en variant.

Ude-hishigi-hara-gatame, basis, toepassing en variant.

Ude-hishigi-ashi-gatame, basis, toepassing en variant.