

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 als voor de valoefeningen.

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 externe examencommissie.

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. Per geslaagde module wordt een diploma overhandigd.

Na het slagen van de 3 modules voor bruine gordel zal de bruine gordel officieel samen met een diploma 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.**

Verdeling 3 modules:

MODULE 1 = ukemi's + rechtstaande technieken (nage-waza) + schakels en overnames van deze technieken.

MODULE 2 = grondtechnieken (katame-waza) + schakels en bevrijdingen van deze technieken + aanval en verdediging op grond

MODULE 3 = kata : nage-no-kata

UKEMI'S

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

Bevrijden van deze houdgrepen

Aanval en verdediging op grond vanuit verschillende situaties:

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

Verdedeging: Tori op de rug, Uke tussen de benen

Verdedeging: 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)

ALGEMEEN

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 (rechts of linkse uitvoering naar keuze).

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 bevroegd en geslaagd te zijn.

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)

ALGEMEEN

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 (rechts OF links naar keuze)

Rechtstaande technieken:

De 6 aangeleerde technieken van de vorige graden kennen. De jury bevroegt 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 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)

ALGEMEEN

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 trainer van de judoka dient de steekkaart van de vorige graden geel (5^{de} kyu) tot en met blauw (2^{de} kyu) mee te sturen bij de aanvraag voor het examen.

Vooraf 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 overnames recht, 2 aanvallen grond, 2 verdedigingen grond en 1 kata zowel als uke EN tori. Bevrijding uit houdgrepen.

MODULE 1: nage-waza

Ukemi's: alle ukemi's ook in verplaatsing en in verschillende richtingen (rechts EN links).

Rechtstaande technieken:

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 bevraagt de 2 nieuwe technieken + 2 van de vroeger aangeleerde technieken.

2 aanvallen: verschillende beginposities en naar houdgreep naar keuze (2 andere keuzes dan voor blauwe gordel)

2 verdedigingen: verschillende beginposities en naar houdgreep naar keuze (2 andere keuzes dan voor blauwe gordel)

1 bevrijding: uit 2 opgegeven houdgrepen jury.

MODULE 3: kata

Kata: keuze 1 reeks nage-no-kata naar keuze (keuze tussen koshi-waza of ashi-waza).

Uitvoering zowel als tori EN uke.

EXAMENPROGRAMMA ZWARTE GORDEL (1^{ste} Dan)

ALGEMEEN

Het examen voor zwarte 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 (5^{de} kyu) tot en met bruin (1^{ste} kyu) mee te sturen bij de aanvraag voor het examen.

Vooraf bij de aanvraag dienen de 10 gekende rechtstaande technieken (werpen) 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.

Bijkomende nieuwe technieken: 2 schakels recht, 2 overnames recht, 2 aanvallen grond, 2 verdedigingen grond en 2 reeksen kata als uke EN tori. Bevrijding uit houdgrepen.

De zwarte gordel G judo zal voor hun eigen veiligheid een herkenbaar teken hebben dat het over een G judo zwarte gordel gaat.

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 aanvallen: beginposities opgegeven door jury => naar houdgreep naar keuze.

2 verdedigingen: beginpositie opgegeven door jury => naar houdgreep naar keuze.

MODULE 3: kata

2 reeksen nage-no-kata zowel als tori EN uke uitvoeren.

Opgelet: te-waza (nieuwe kata) + koshi-waza of ashi-waza (andere reeks dan die werd afgelegd voor het examen van bruine gordel).
