

**Commissie Graden & Techniek  
I.s.w. met Werkgroep judo 55+  
EXAMENPROGRAMMA 55+**



***Examenprogramma 55+ : 5<sup>de</sup> tot 1<sup>ste</sup> KYU***

*Versie: laatste herziening: 01/01/2024*

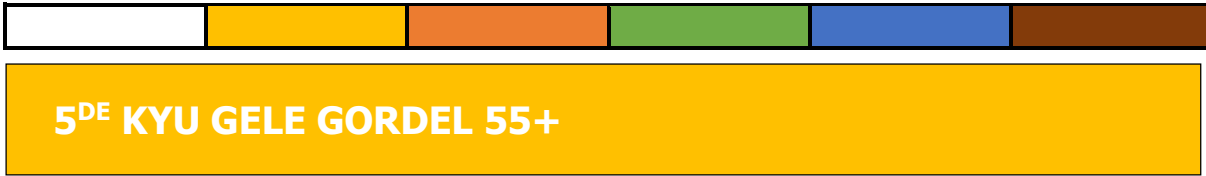
# EXAMENPROGRAMMA 55+

## 5<sup>de</sup> tot 1<sup>ste</sup> kyu - Judo Vlaanderen

Dag Kintsugi judoka

Deze bundel geeft aan wat er van jou verwacht wordt om een volgende kyugraad te verwerven. De exameneisen zijn zo dat 55-plussers met elkaar examen kunnen afleggen zonder beroep te moeten doen op een jongere partner die beter kan vallen. Hieronder vind je enkele richtlijnen en verduidelijkingen.

- De kandidaat/kandidate kan een graadexamen modulair afleggen.
- De kandidaat/kandidate moet (maar mag wel) zelf geen vallen ondergaan, behalve bij het alleen demonstreren van de vallen.
- De kumi-kata is de kumi-kata 55+ (een hand aan de mouw, een hand aan de mouwinzet ter hoogte van de oksel).
- Als de kandidaat/kandidate een fysieke beperking (heel ruim geïnterpreteerd) heeft, kan hij/zij in overleg met de trainer per graad vrijstelling krijgen voor één techniek. Die techniek moet dan mondeling uitgelegd worden en getoond in tandoku-renshu. De vrijstelling kan niet gelden voor de valtechnieken, zempo-kaiten op de harde mat uitgezonderd. Zempo-kaiten mag getoond worden op de aikido-manier en/of op een zachtere valmat.
- Enkele worpen die ongeschikt zijn voor een 55+-lichaam moeten enkel getoond worden in tandoku-renshu.
- De onderdelen of beschrijvingen zijn de minimumeisen. Een examen-kandidaat mag er natuurlijk voor kiezen om een techniek volledig uit te voeren.
- De volgende zaken leer je tijdens mondo of worden geoefend tijdens de opwarming of als voorbereiding, maar worden niet bevraagd tijdens het examen: geschiedenis van het judo, persoonlijke hygiëne, respect en veiligheid voor anderen en voor jezelf, de kledij (juist dragen van de judogi en correct knopen van de gordel), het groeten rechtstaand en zittend indien fysiek mogelijk, kumikata 55+ (het juist vastnemen van de partner rechts en links), kuzushi (de acht mogelijkheden om uit evenwicht te brengen), afspraken (hajime, matte, rei, sore-made, afkloppen), houdingen (shizentai en jigotai), verplaatsingen (in nage-waza: ayumi-ashi en tsugi-ashi; in ne-waza: in ruglig).



## Ukemi

- Ushiro-ukemi, achterwaartse val uit stand
- Yoko-ukemi, zijwaartse val met hulp van de lesgever
- Mae-ukemi, voorwaartse val uit kniestand

## Nage waza

- O-soto-otoshi
- De-ashi-harai
- Uki-goshi, uke in kniezit
- Seoi-nage enkel in tandoku-renshu

De worpen steeds in een verplaatsing

## Katame waza

- Kuzure-kesa-gatame
- Kesa-gatame
- Ushiro-kesa-gatame
- Aanval: uke in bank

## Kata

- Groetceremonie Ju-no-kata

## Zelfverdediging

- Vijf confrontatieregels



## 4<sup>DE</sup> KYU ORANJE GORDEL 55+

### Ukemi

- Ushiro-ukemi, in verplaatsing achterwaarts
- Yoko-ukemi, in verplaatsing zijwaarts, rechts en links + geworpen worden door een partner
- Mae-ukemi, voorwaartse val uit stand (indien gewenst op dikkere valmat)
- Zempo-kaiten, ondersteund door swissbal

### Nage waza

- Koshi-guruma
- Ippon-seoi-nage
- O-uchi-gari

### Katame waza

- Makura-kesa-gatame
- Kata-gatame
- Yoko-shiho-gatame
- Aanval: tori in bank

### Kata

- 1 reeks van een kata naar keuze, als tori

### Zelfverdediging

- 2 toepassingen van een worp



## 3<sup>DE</sup> KYU GROENE GORDEL 55+

### Algemeen

- Wedstrijdregels: punten en bestraffingen
- Gebaren van de scheidsrechter

### Ukemi

- Ushiro-ukemi, over hindernis
- Yoko-ukemi, over hindernis
- Zempo-kaiten, uit kniestand

### Nage waza

- Tai-otoshi
- Harai-goshi in tandoku-renshu of uchi-komi
- Sasae-tsuri-komi-ashi
- Ko-uchi-gari
- Tonen van tandoku-renshu en uchi-komi
- Transitie: van worp naar klem

### Katame waza

- Kami-shiho-gatame
- Kuzure-kami-shiho-gatame
- Tate-shiho-gatame
- Hadaka-jime
- Okuri-eri-jime
- Ude-hishigi-ude-gatame
- Ude-hishigi-juji-gatame
- Ude-hishigi-waki-gatame
- Aanval: uke op rug, tori tussen benen

### Kata

- 1 reeks van een kata naar keuze (andere reeks dan bij de voorgaande graadexamens), als tori

### Zelfverdediging

- 2 toepassingen van een klem



## 2<sup>DE</sup> KYU BLAUWE GORDEL 55+

### Nage waza

- Hane-goshi in tandoku-renshu of uchi-komi
- Uchi-mata, uke op een knie
- Okuri-ashi-harai
- Transitie: van worp naar wurging

### Katame waza

- Nami-juji-jime
- Gyaku-juji-jime
- Kata-juji-jime
- Ude-garami
- Ude-hishigi-hiza-gatame
- Kataha-jime
- Aanval: tori op rug, uke tussen benen

### Kata

- 1 reeks van een kata naar keuze (andere reeks dan bij de voorgaande graadexamens), als tori

### Zelfverdediging

- 2 toepassingen van een wurging



## 1<sup>STE</sup> KYU BRUINE GORDEL 55+

### Nage waza

- Hiza-guruma
- Kata-guruma in tandoku-renshu
- Ko-soto-gari
- Yako-soku-geiko zonder kake

### Katame waza

- Sode-guruma-jime
- Kata-te-jime
- Sankaku-jime
- Yako-soku-geiko ne-waza

### Tokui waza

- Een worp naar keuze met schakel, een worp ervoor en erna en een transitie naar ne-waza

### Kata

- 1 reeks van een kata naar keuze (andere reeks dan bij de voorgaande graadexamens), als tori en als uke

### Zelfverdediging

- 2 technieken met een wandelstok