

TOELATINGSPROEF INITIATOR JUDO

Aan de cursus VTS Initiator Judo module 2,3 en 4 kan je ook als 1e Kyu al deelnemen. Hiervoor dien je een toelatingsproef af te leggen.

Aan module 1 kan je altijd deelnemen, ook wanneer je niet slaagt in de toelatingsproef.

Inhoud toelatingsproef:

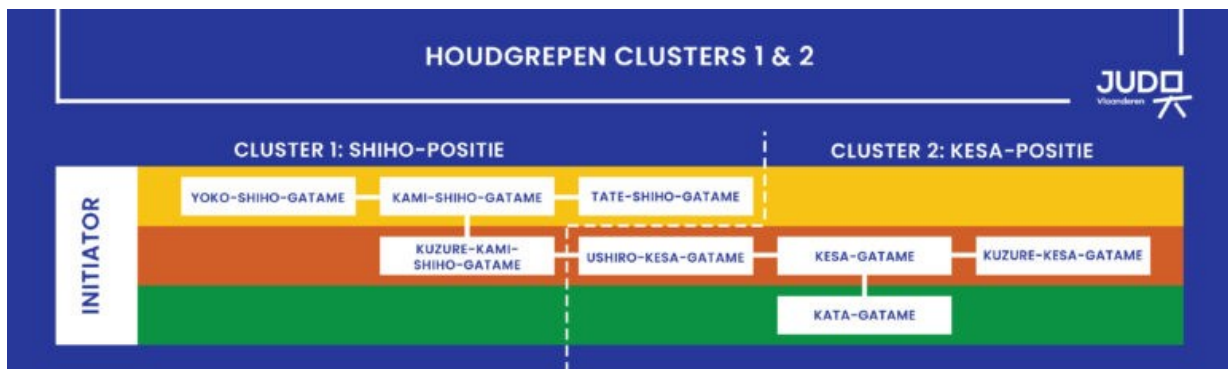
Technisch correcte uitvoering van de onderstaande technieken. Tijdens de toelatingsproef wordt een selectie aan technieken gevraagd. De duurtijd bedraagt +/- 30 min.

- Ukemi vanuit stand en in verplaatsing
 - Ushiro-ukemi
 - Yoko-ukemi
 - Zempo-kaiten: twee uitvoeringen, nl. blijven liggen en rechtstaan na de val
 - Mae-ukemi
- Nage Waza: 3 verschillende verplaatsingspatronen van
 - Seoi-nage
 - Tsurikomi-goshi
 - Sasae-tsuri-komi-ashi
 - Tai-otoshi
 - Harai-goshi
 - Uchi-mata
 - Hiza-guruma
 - O-goshi
 - Uki-goshi
 - Koshi-guruma
 - Ippon -seoi-nage
 - O-soto-gari
 - O-uchi-gari
 - Ko-uchi-gari
 - Ko-soto-gari
 - Okuri-ashi-harai
 - De-ashi-harai



- Osaekomi Waza: basisvorm en twee uitvoeringspatronen
 - Yoko-shiho-gatameKami-shiho-gatame
 - Tate-shiho-gatame
 - Kuzure-kami-shiho-gatame
 - Kuzure-Kesa-gatame
 - Kesa-gatame
 - Ushiro-kesa-gatame
 - Kata-gatame

Uitvoeringspatronen: toepassingen die eindigen in de basisvorm of andere vorm van de basistechniek. Deze kunnen vanuit verschillende posities, nl. vierpuntensteun, tori ruglig en uke voor benen of uke ruglig en tori voor benen, overgang vanuit een worp,...



Inschrijven kan alleen via de website van de [Vlaamse Trainersschool](#).

De datum van de toelatingsproef wordt in samenspraak met de DSKO Leen Dom bepaald. Deze proef gaat minimaal 2 weken voor aanvang van de opleiding initiator door.