

Aangezien judo een van oorsprong Japanse sport is, en er bijgevolg nog uitvoerig Japanse terminologie gebruikt wordt, verwachten we een minimale kennis van deze termen door alle judoka's.

Onderstaande lijst bevat het minimum aan terminologie en begrippen dat door elke judoka gekend dient te zijn:

| | |
|------------------------|--|
| Judo | “De zachte weg” (<i>letterlijk</i>) |
| Jigoro Kano | oprichter van het judo (<i>Japan, °1860 - †1938</i>) |
| Hajime | begin |
| Mate | stop |
| Soremade | einde (<i>van de training</i>) |
| Rei | groeten |
| Sensei | leermeester / trainer |
| Judogi / Kimono | judokledij |
| Obi | gordel |
| Dojo | zaal waar judo beoefend wordt |
| Tatami | judomat |
| Tori | persoon die een techniek uitvoert |
| Uke | persoon die een techniek ondergaat |
| Migi | rechts |
| Hidari | links |
| Kumi-kata | vastgrijpen van de partner |
| Kuzushi | evenwicht van de partner verstoren |
| Tachi-waza | rechtstaande techniek |
| Ne-waza | grondtechniek |
| Randori | oefengevecht |

Wie goed oplet tijdens de trainingen kent dit lijstje sowieso al op zijn duimpje...

De voorbereiding naar een hogere graad verloopt steeds in fasen (*“streepjes”*) en indien de judoka nog niet oud of bekwaam genoeg is om een volledige graad te stijgen, kan ook steeds een *halve graad* toegekend worden.

Op de volgende pagina's vinden jullie het programma per fase in het graadverhogingstraject.

BELANGRIJK

Bij elk examen voor een bepaalde graad is ook alle stof van de voorgaande graden nog te kennen!

| | |
|---|--|
| <p>1^E GELE STREEPJE</p> | <p>ALGEMEEN</p> <ul style="list-style-type: none"> - Japanse termen en begrippen (<i>zie eerste bladzijde</i>) - Correct dragen van de kledij en knopen van de gordel - Geest (normen en waarden) van het judo (<i>respect voor de tegenstander, leraar en zichzelf; veiligheid van zichzelf en anderen; verboden handelingen; persoonlijke hygiëne; ...</i>) - Correct groeten, zowel zittend (<i>za-rei</i>) als rechtstaand (<i>ritsu-rei</i>) <p>BASISHANDELINGEN</p> <ul style="list-style-type: none"> - Voorwaartse koprol <p>UKEMI valbreken</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ushiro-ukemi (<i>achterwaartse val</i>) <p>KATAME-WAZA houdgrepen & grondwerk</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kuzure-kesa-gatame (<i>gevarieerd met de zijde houden</i>) |
| <p>2^E GELE STREEPJE</p> | <p>BASISHANDELINGEN</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kumi-kata (<i>verschillende manieren om de partner vast te grijpen</i>) - Kuzushi (<i>manieren om het evenwicht van de partner te verstoren</i>) <p>UKEMI valbreken</p> <ul style="list-style-type: none"> - Yoko-ukemi (<i>zijwaartse val</i>) <p>NAGE-WAZA worpen</p> <ul style="list-style-type: none"> - O-soto-gari (<i>grote buitenwaartse maai</i>) <p>KATAME-WAZA houdgrepen & grondwerk</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kami-shiho-gatame (<i>aan het hoofd in vierpuntensteun houden</i>) |
| <p>3^E GELE STREEPJE</p> | <p>BASISHANDELINGEN</p> <ul style="list-style-type: none"> - Achterwaartse schouderrol <p>UKEMI valbreken</p> <ul style="list-style-type: none"> - Zempo-kaiten (<i>voorwaartse val — uit knierstand</i>) <p>NAGE-WAZA worpen</p> <ul style="list-style-type: none"> - Uki-goshi (<i>vlottende heup</i>) |
| <p>WIT-GELE GORDEL</p> | <p>NAGE-WAZA worpen</p> <ul style="list-style-type: none"> - Koshi-guruma (<i>heupwiel</i>) <p>KATAME-WAZA houdgrepen & grondwerk</p> <ul style="list-style-type: none"> - Yoko-shiho-gatame (<i>zijwaarts in vierpuntensteun houden</i>) - Aanval op grond #1: <i>uke op 4 punten, tori naast de partner</i> |
| <p>GELE GORDEL 5^E KYU</p> | <p>ALGEMEEN</p> <ul style="list-style-type: none"> - Geschiedenis van het judo <p>UKEMI valbreken</p> <ul style="list-style-type: none"> - Zempo-kaiten (<i>voorwaartse val — uit stand</i>) <p>NAGE-WAZA worpen</p> <ul style="list-style-type: none"> - O-uchi-gari (<i>grote binnenwaartse maai</i>) <p>KATAME-WAZA houdgrepen & grondwerk</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tate-shiho-gatame (<i>bovenop in vierpuntensteun houden</i>) - Aanval op grond #2: <i>uke op 4 punten, tori achter de partner</i> |

| | |
|---|---|
| <p>1^E ORANJE STREEPJE</p> | <p>UKEMI valbreken</p> <ul style="list-style-type: none"> - Yoko-ukemi (<i>zijwaartse val — in verplaatsing</i>) - Ushiro-ukemi (<i>achterwaartse val — over een obstakel</i>) <p>NAGE-WAZA worpen</p> <ul style="list-style-type: none"> - O-goshi (<i>grote heup</i>) <p>KATAME-WAZA houdgrepen & grondwerk</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kesa-gatame (<i>met de zijde houden</i>) |
| <p>2^E ORANJE STREEPJE</p> | <p>BASISHANDELINGEN</p> <ul style="list-style-type: none"> - Houdingen: Shizentai (<i>basishouding</i>) & Jigotai (<i>verdedigingshouding</i>) - Verplaatsingen: Ayumi-ashi (<i>gewoon gaan</i>) & Tsugi-ashi (<i>bijtrekpas</i>) <p>UKEMI valbreken</p> <ul style="list-style-type: none"> - Zempo-kaiten (<i>voorwaartse val — over een obstakel</i>) <p>KATAME-WAZA houdgrepen & grondwerk</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ushiro-kesa-gatame (<i>achterwaarts met de zijde houden</i>) - Bevrijding uit houdgreep #1: <i>uke controleert tori met kuzure-kesa-gatame</i> |
| <p>3^E ORANJE STREEPJE</p> | <p>UKEMI valbreken</p> <ul style="list-style-type: none"> - Mae-ukemi (<i>plankval</i>) <p>NAGE-WAZA worpen</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ippon-seoi-nage (<i>schouderworp op één punt</i>) <p>KATAME-WAZA houdgrepen & grondwerk</p> <ul style="list-style-type: none"> - Aanval op grond #3: <i>tori op de rug, uke tussen de benen</i> - Bevrijding uit houdgreep #2: <i>uke controleert tori met yoko-shiho-gatame</i> |
| <p>GEEL-ORANJE GORDEL</p> | <p>NAGE-WAZA worpen</p> <ul style="list-style-type: none"> - Hiza-guruma (<i>kniewiel</i>) <p>KATAME-WAZA houdgrepen & grondwerk</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kuzure-kami-shiho-gatame (<i>gevarieerd aan het hoofd in vierpuntensteun houden</i>) - Aanval op grond #4: <i>uke op de rug, tori tussen de benen</i> - Alle houdgrepen van 5e kyu links uitvoeren |
| <p>ORANJE GORDEL 4^E KYU</p> | <p>ALGEMEEN</p> <ul style="list-style-type: none"> - Wedstrijdceremonie en -regels <p>NAGE-WAZA worpen</p> <ul style="list-style-type: none"> - Seoi-nage (<i>schouderworp</i>) - Alle worpen van 5e kyu links uitvoeren - Schakelen tussen worpen van 5e kyu <p>KATAME-WAZA houdgrepen & grondwerk</p> <ul style="list-style-type: none"> - Schakelen tussen houdgrepen van 5e kyu - Aanval op grond #5: <i>uke op 4 punten, tori voor de partner</i> |