

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>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"> - 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"> - Uki-goshi (<i>vlottende heup</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>WIT-GELE GORDEL</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"> - 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>) - Bevrijding uit houdgreep #1: <i>uke controleert tori met kuzure-kesa-gatame</i> - Aanval op grond #3: <i>tori op de rug, uke tussen de benen</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>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"> - Ushiro-kesa-gatame (<i>achterwaarts met de zijde houden</i>) - Bevrijding uit houdgreep #2: <i>uke controleert tori met yoko-shiho-gatame</i>
<p>GEEL-ORANJE GORDEL</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"> - 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>