

## Wit

Eindterm: eerste gevechtjes in de club

### Eerste streepje (Fase I – basics)

- Zenkutsu dachi : 5 X oi zuki chudan vorderen
- Zenkutsu dachi : 5 X gyaku zuki vorderen
- Zenkutsu dachi : 5 X soto uke vorderen plus wijken
- Zenkutsu dachi : 5 X uchi uke vorderen plus wijken
- Zenkutsu dachi : 5 X gedan barai vorderen plus wijken
- Zenkutsu dachi : 5 X age uke vorderen plus wijken
- Zenkutsu dachi : 5 X mae geri chudan vorderen

### Tweede streepje (Fase II – beenvegen)

- Beveiliging van de partner door op te houden na een worp.
- O-Soto-Gari , grote buitenwaartse maaiworp
- O-Uchi-Gari, grote binnenwaartse maaiworp
- Ko-Uchi-Gari, kleine binnenwaartse maaiworp
- Sasae-Tsuri-Komi-Ashi
- De-ashi-barai (niet voor de jeugd)

### Derde streepje (Fase III – basics)

- Houdgrepen drill

### Vierde streepje (Combinaties I – II – III)

- Uke: Oi-zuki chudan, Tori: blok met uchi-uke, O-Soto-Gari, Hon-gesa-gatame
- Uke: Mae-geri, Tori: blok, O-uchi-gari, Yoko-shiho-gatame
- Uke:Gyaku-zuki, Tori:blok gedan-barai, O-uchi-gari, Tate-shiho-gatame

### Vijfde streepje (Zelfverdediging) (niet voor de jeugd)

Alle pols bevrijdingen wit (1<sup>ste</sup> streepje + 4<sup>de</sup> streepje + polsbevrijdingen groen) => nieuwe drill

### Eindexamen

- Alle streepjes
- Ukemi Waza (val oefeningen)
  - Ushiro Ukemi, achterwaartse val uit stand.
  - Yoko Ukemi, zijwaartse val rechts en links JJ manier.
  - Zempo Kaiten, voorwaartse rol rechts en links uit stand

## Geel

Eindterm: klaar voor beginnerscompetitie

### Eerste streepje (Fase I - basics II)

- Zenkutsu dachi : 5 X oi zuki chudan + gyaku-zuki ter plaatse vorderen
- Zenkutsu dachi : 5 X mawashi-geri chudan vorderen
- Zenkutsu dachi : 5 X gyaku zuki vorderen en wijken
- Zenkutsu dachi : 5 X mae geri + gyaku-zuki ter plaatse
- Zenkutsu dachi : 5 X soto uke + gyaku-zuki ter plaatse, vorderen plus wijken
- Zenkutsu dachi : 5 X uchi uke + gyaku-zuki ter plaatse, vorderen plus wijken
- Zenkutsu dachi : 5 X gedan barai + gyaku-zuki ter plaatse, vorderen plus wijken
- Zenkutsu dachi : 5 X age uke + gyaku-zuki ter plaatse, vorderen plus wijken
- Zenkutsu dachi : 5 X mawashi-geri jodan vorderen (niet voor jeugd)
- Zenkutsu dachi : 5 X haito jodan vorderen (niet voor jeugd)

### Tweede streepje (Fase II – Heupworpen)

- Uki-Goshi, kleine vlottende heupworp
- Koshi-Guruma, heuprad
- O-goshi
- Harai-Goshi

### Derde streepje (Fase III – verfijning)

- Houdgrepen drill - links
- Hon-Gesa-gatame,
- Kuzure-Gesa-Gatame, flank houden
- Yoko-Shiho-Gatame, zijwaarts vier puntencontrole
- Kanteltechniek in bankzit : Armen UKE inpakken

### Vierde streepje (Combinaties I – II – III)

- Uke: Mawashi-geri, Tori: blok, Sasae-tsuri-komi-goshi, yoko-shiho-gatame
- Haito + Ko-Uchi-Gari + Yoko-Shio-Gatame

### Vijfde streepje (Zelfverdediging) (niet voor de jeugd)

- Toepassingen op O-Soto-Gari (mouwgreep, revers, 2 handen mouw, Haito)
- Toepassingen op O-Uchi-Gari (Gyaku-zuki, mae-geri, Kop- en kniestoot)
- Omstrengelingen (2<sup>de</sup> streepje wit)

### Eindexamen

- Alle streepjes
- Alle technieken uit programma wit
- Ukemi Waza (val oefeningen)
  - Ushiro Ukemi, in verplaatsing achteruit.
  - Yoko Ukemi, in verplaatsing zijwaarts rechts en links, judo manier.
  - Zempo Kaiten, in verplaatsing voorwaarts, rechts en links.
  - Mae Ukemi, plat voorwaarts vallen

## Oranje

Eindterm: Voorbereiding naar provinciale kampioenschappen

### Eerste streepje (Fase I – ippon kumite)

- Ippon-kumite: Haito jodan, oi zuki chudan, mae-geri, mawashi-geri
- Zenkutsu dachi : 5 X kizame zuki chudan + gyaku-zuki ter plaatse
- Zenkutsu dachi : 5 X kizame haito jodan + gyaku-zuki ter plaatse
- Zenkutsu dachi : 5 X Ura-Mawashi-geri
- Zenkutsu dachi : 5 X Uraken-Uchi
- Zenkutsu dachi : 5 X Uraken-Uchi + Gyaku-Zuki vorderen en wijken
- Zenkutsu dachi : 5 X Mawashi-geri + gyaku-zuki ter plaatse

### Tweede streepje (Fase II )

- Morote Seoi Nage, schouderworp door middel van beide handen
- Ippon Seoi Nage, schouderworp
- Morote-Gari
- Tani-Otoshi
- Combinatie Ippon-Seoi-Nage + O-Soto-Gari
- Combinatie Ippon-Seoi-Nage + O-Uchi-Gari

### Derde streepje (Fase III – bevrijdingen)

- Houdgrepen drill – bevrijdingen (1 bevrijding per houdgreep)
- Kata-Gatame
- Ushiro-Gesa-Gatame
- Verdediging in bank => Ushiro-Gesa-Gatame
- 3 Omkeerbewegingen zijwaarts van partner

### Vierde streepje (Combinaties I – II – III)

- Gyaku-Zuki + Tani-Otoshi
- Uke:Haito, Tori: Blok + Gyaku-zuki, Morote-Gari + ???
- Uke: Chudan Oi-Zuki, Tori: Blok + Ura-Mawashi-Geri + O-Soto-Gari + houdgreep naar keuze
- Haito – Morote-Gari

### Vijfde streepje (Zelfverdediging) (niet voor de jeugd)

- Aanval rond nek langs achter (x3)
- Guillotine
- Aanval rond armen langs achter + Seoi-Otoshi
- Aanval rond armen langs voor + O-Goshi

### Eindexamen

- Alle streepjes
- Alle technieken uit programma wit en geel
- Ukemi Waza (val oefeningen)
  - Ushiro Ukemi, over een hindernis.
  - Yoko Ukemi, over een hindernis rechts en links.
  - Zempo Kaiten, over een hindernis, rechts en links.

## Groen

Eindterm: klaar voor nationale competitie

### Eerste streepje

Fase I

- Ippon kumite met vegen
- Zenkutsu dachi : 5 X Haito – Gyaku-Zuki – Gyaku-Zuki – Mawashi-Geri
- Zenkutsu dachi : 5 X Gyaku-Zuki – Mae-Geri
- Zenkutsu dachi : 5 X Ushiro-Geri
- Zenkutsu dachi : 5 X Ushiro-Geri – Gyaku-Zuki
- Zenkutsu dachi : 2 X mae geri/mawashi geri/ushiro geri

### Tweede streepje

Fase II - Combinaties

### Derde streepje

Fase III – Wurgingen en Klemmen

- Nami Juji Jime, gewoon verwurgen, basis
- Gyaku Juji Jime, omgekeerd verwurgen, basis
- Kata Juji Jime, gekruist verwurgen, basis
- Hadaka jime
- Ude Garami, armklem door arm op te rollen, basis
- Juji Gatame, gekruiste armklem, basis
- Ude Gatame

### Vierde streepje

Combinaties I – II – III

- Haito-Uchi + O-Soto-Gari + Kata-Gatame
- Uke: Ushiro-Geri, Tori: tetsui + worp

### Vijfde streepje (niet voor de jeugd)

Zelfverdediging – klemmen

- Wurging op de grond zijwaarts (x3)
- Wurging op de grond tussen de benen + hiza gatame
- Wurging voorwaarts, zijwaarts, achterwaarts (x2)

### Eindexamen

- Alle streepjes
- Alle technieken uit programma wit, geel en oranje
- Randori 2 x 2' tegen verschillende tegenstanders

## **Blauw - Wapens**

### **Eerste streepje (Stok)**

- Juiste slagen met backup blok (stok tegen stok)
- Drill 1-4-5-2-6.
- 1-5 met snake disarm
- Aanval 6 + nekklem
- Aanval 1 + Ippon-Seoi-Nage
- Aanval 3 + O-Soto-Gari
- Aanval 2 + Wurging
- Aanval 2 + Ude-Gatame

### **Tweede streepje (Mes)**

- Juiste mes aanvallen met snij-drill (mes tegen mes)
- Clockwise disarms 1-5
- Bedreigen + kote-gaeshi
- Rechte steek + Kote-gaeshi
- Van onder naar boven + Ude-garame
- Steek L schouder + ude-garame
- Steek R schouder + ude-garame

### **Derde streepje (Revolver)**

- Voor (3)
- Achter (3)
- Zijwaarts (4)

### **Vierde streepje (Zelfverdediging – bevrijdingen)**

Rest programma wit (2<sup>de</sup> en 3<sup>de</sup> streepje)

### **Vijfde streepje**

Zelfverdediging – klemmen

Rest programma geel

### **Eindexamen**

- Alle streepjes
- Alle technieken uit programma wit, geel, oranje en groen
- Randori 3 x 2' tegen verschillende tegenstanders

## **Bruin**

### **Eerste streepje**

Zelfverdediging – klemmen

Rest programma geel

### **Tweede streepje**

Klemmen groen

- Pols recht op recht (2)
- Pols gekruist (7)
- 2 polsen achter (3)
- 2 polsen (3)

### **Derde streepje**

Worpen oranje

### **Vierde streepje**

Aanvalscombinaties

### **Vijfde streepje**

Verdedigingscombinaties

### **Eindexamen**

- Alle streepjes
- Alle technieken uit programma wit, geel, oranje, groen en blauw
- Randori contact 2'
- Randori 3 x 2' tegen verschillende tegenstanders

## Zwart

- Eindtermen VJJF
  - Bevrijdingen
  - Klemmen
  - Worpen
  - Wapens
  - Afstand nabij
  - Combinaties