

5^e kyu – Geel

Valbreken

Ushiro ukemi	Achterwaartse val
Yoko ukemi	Zijwaartse val
Mae ukemi	Voorwaartse val
Zenpo kaiten	Voorwaartse rol

Algemeen

Wanneer moet ik groeten?

Hoe breng ik mijn judogi in orde?

Woordenschat

Jigoro Kano	Stichter van het judo
Dojo	Judozaal/Meditatiezaal
Migi	Rechts
Hidari	Links
Hajime	Begin
Mate	Stop
Soremade	Einde
Rei	Groet
Tori	Diegene die de techniek uitvoert
Uke	Diegene die de techniek ondergaat
Kumi kata	Vastnemen van de judogi
Kuzushi	Uit evenwicht brengen van de partner
Tsukuri	Voorbereiden van de worp
Kake	Uivoeren van de worp

Techniek

Nage waza

Te waza

- Ippon seoi nage
- Morote seoi nage

Koshi waza

- O goshi

Ashi waza

- O soto gari
- O ushi gari

Ne waza

Osae komi waza

- Hon kesa gatame
- Kuzure kesa gatame
- Makura kesa gatame
- Ushiro kesa gatame

Aanval en verdediging

- Uke in vierpuntensteun (aanval)
- Uke in ruglig (aanval)
- Tori in vierpuntensteun (verdediging)
- Tori in ruglig (verdediging)

Werptechnieken

Armworpen

- Eén zijde rug werpen
- Beide handen rug werpen

Heupworpen

- Grote heupworp

Beenworpen

- Groot buitenwaarts maaïen
- Groot binnenwaarts maaïen

Grondtechnieken

Houdgrepen

- Basis flank controle
- Variatie flank controle
- Hoofdkussen flank controle
- Achterwaartse flank controle

- Eén manier
- Eén manier
- Eén manier
- Eén manier