



Programma – 8 ° Kyu

Witte gordel 1 gele band

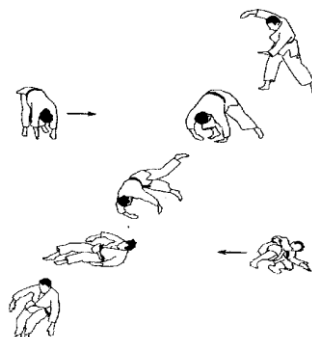
▪ **UKEMI WAZA (Valtechnieken – enkel judotechnisch uitvoeren)**

➤ **Mae mawari ukemi (voorwaartse val)**

Val: driehoekspositie aannemen.

Voorwaartse evenwichtsverbreking.

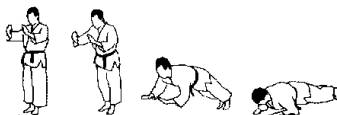
Plaatsen van de hand via de pinkzijde zonder erop te steunen.



➤ **Mae ukemi (plankval)**

Val wordt gebroken

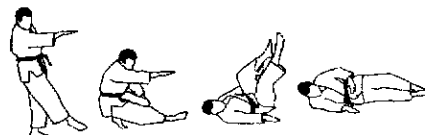
op de handen en voorarmen.



➤ **Yoko ukemi (zijwaartse val)**

Val: afslaan onder een hoek van 45°.

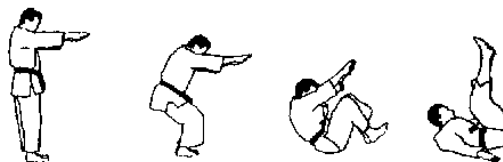
Voeten naast elkaar, niet kruisen.



➤ **Ushiro ukemi (achterwaartse val)**

Val: afslaan onder een hoek van 45°. Kin

op de borst, bolle rug.



▪ **TACHI WAZA (Rechtstaande technieken)**

KANSETSU WAZA (Klemtechnieken)

➤ **Zuivere techniek tonen van**

↳ **Ikyo / Nikyo (combinatie volgens JJB – controle/breektechniek)**

Combinatie van de gestrekte armklem via druk op de elleboog (ikyō) met de polsklem waarbij de duim gevat wordt (nykio).



Programma – 8 ° Kyu

Witte gordel 1 gele band

▪ **NAGE WAZA (Werptechnieken)**

(worden weergegeven op judo technische manier – doch bij uitvoering jiu-jitsu, evenwichtsverbreking gebruik makende van atemi en/of geri waza).

➤ **O soto gari (grote buitenwaartse veegbeweging van het been)**

(waarbij men uke diagonaal achterwaarts in de werprichting in onevenwicht brengt. Het is een maaierende beweging, knieholte in knieholte).



▪ **DACHI WAZA (Standen)**

⇒ Technische uitleg / demonstreren lichaamshouding

↳ **Hachiji-dachi** = voeten op heupbreedte uiteen, hielen staan op één lijn (natuurlijke stand)

↳ **Zenkutsu dachi (Voorwaartse stand)**

Het voorste been draagt 60% van het gewicht en het achterste been draagt 40%. De tenen van de achterste voet moeten zo ver mogelijk naar voren wijzen, zonder echter de hiel van de grond te heffen. De grote teen van de voorste voet wijst naar voor of iets naar binnen, loodrecht onder de knie. Van voren gezien staan de voeten op heupbreedte.

⇒ Technische uitleg / demonstreren lichaamshouding

⇒ Uitvallen mae en sagarou / vorderen



▪ **ZUKI WAZA (Stoottechnieken)**

↳ **Choku zuki in kiba dachi (rechtstreekse stoot zonder verplaatsing)**



⇒ Kime en Kia
⇒ Technische uitleg

⇒ Maken van een vuist
⇒ Raakpunten van een vuist

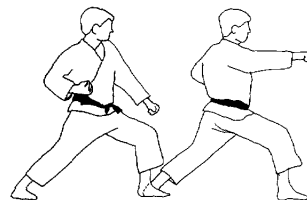


Programma – 8 ° Kyu

Witte gordel 1 gele band

↳ **Oi zuki chudan / jodan in zenkutsu dachi (vorderende stoot middenzone / hoge zone)**

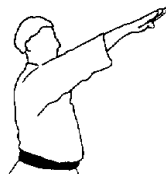
- ⇒ Kime en Kia
- ⇒ Technische uitleg
- ⇒ Demonstreren lichaamshouding



▪ **UKE WAZA (Afwertechnieken)**

↳ **Age Uke (afweer hoge zone)**

- ⇒ Kime en Kia
- ⇒ Technische uitleg
- ⇒ Demonstreren lichaamshouding



↳ **Gedan barai (afweer lage zone van binnen naar buiten)**

- ⇒ Kime en Kia
- ⇒ Technische uitleg
- ⇒ Demonstreren lichaamshouding



▪ **GERI WAZA (Stamptechnieken)**

↳ **Mae geri kekomi jodan/shudan/gedan (Stotende voorwaartse stamp)**



▪ **KIHON**

Basistraining v/d gekende zuki/uchi/geri en uke waza in de gekende dachi waza door deze achtereen uit te voeren in verplaatsing, zowel voorwaarts als achterwaarts. Hetzij herhaaldelijk één beweging of per reeks / combinatie van bewegingen.