

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	Vorbereiden 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 maaien

Groot binnenwaarts maaien

Grondtechnieken

Houdgrepen

Basis flank controle

Variatie flank controle

Hoofdkussen flank controle

Achterwaartse flank controle

Eén manier

Eén manier

Eén manier

Eén manier