



**LEERSTOF**

**GELE GORDEL**



Examenvereisten tot het behalen van de GELE gordel
--

1. Judogordel op een correcte manier kunnen binden.
2. **Valbreken:**
  - Uchiro ukemi
  - Yoko ukemi
  - Zempo kaiten
3. **Technieken:** alle technieken zullen gevraagd worden op het examen.

RECHTSTAAND

Uitvoering ter plaatse

GROND

Enkel de basisvorm

## WOORDENSCHAT

**Judogi:** judopak

**Kimono:** judovest

**Rever:** kraag van de judovest

**Obi:** gordel

**Tatami:** judomat

**Rei:** groeten

**Ukemi:** het vallen

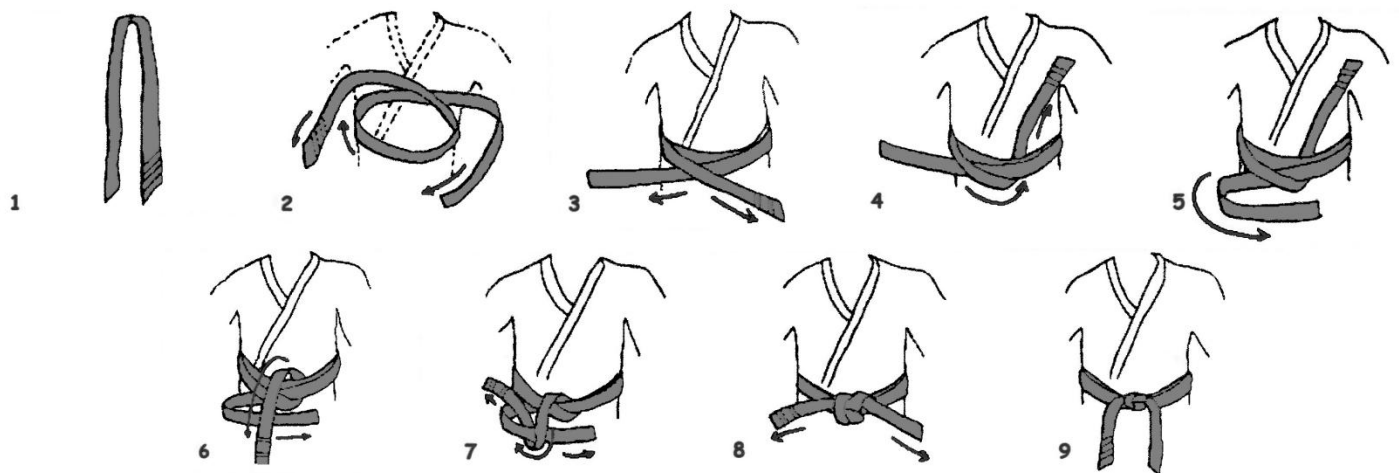
- **Ushiro Ukemi:** achterwaarts vallen
- **Yoko Ukemi:** zijwaarts vallen
- **Mae Ukemi:** voorwaartse plankval
- **Zempo Kaeten:** voorwaartse rol

**Kumi Kata:** manier van vastpakken van de tegenstander zijn rever

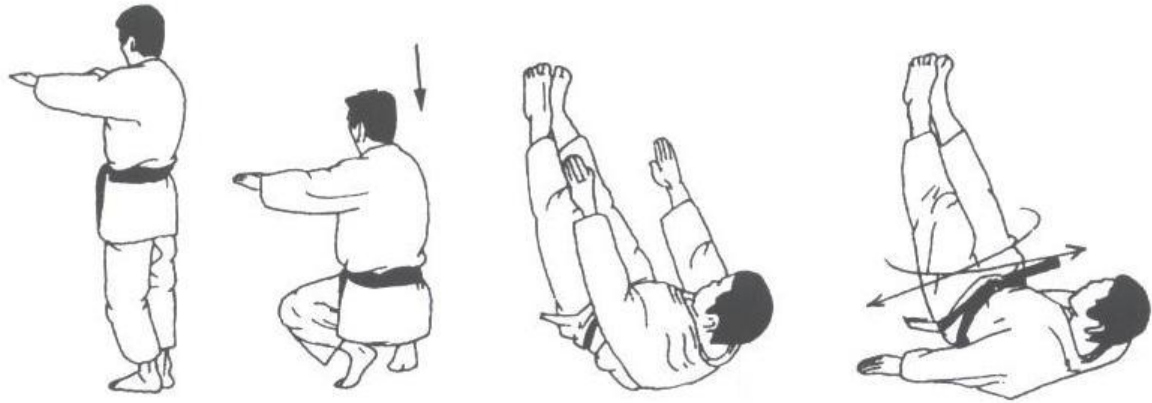
**Uki:** degene die de handeling ondergaat

**Tori:** degene die de handeling uitvoert

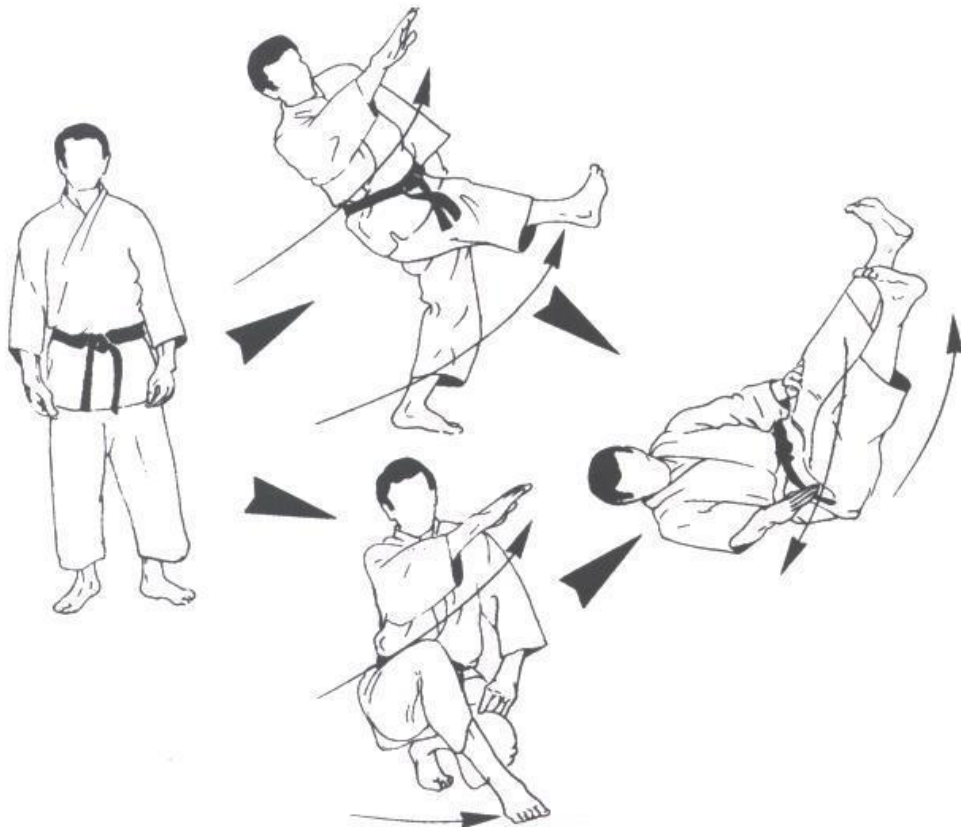
## JUISTE MANIER OM JE GORDEL TE KNOPEN



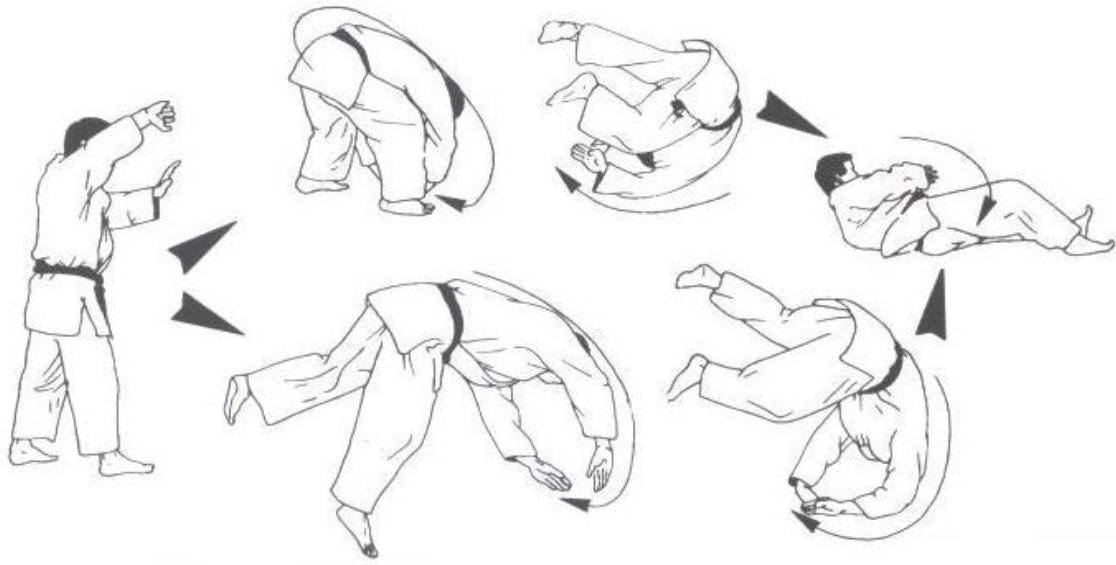
## USHIRO UKEMI



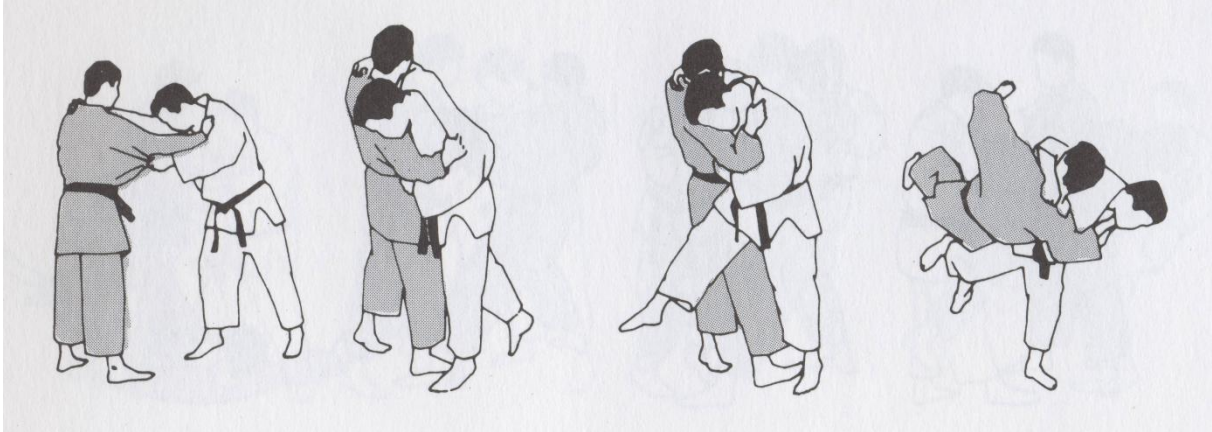
## YOKO UKEMI



# ZEMPO KAITEN



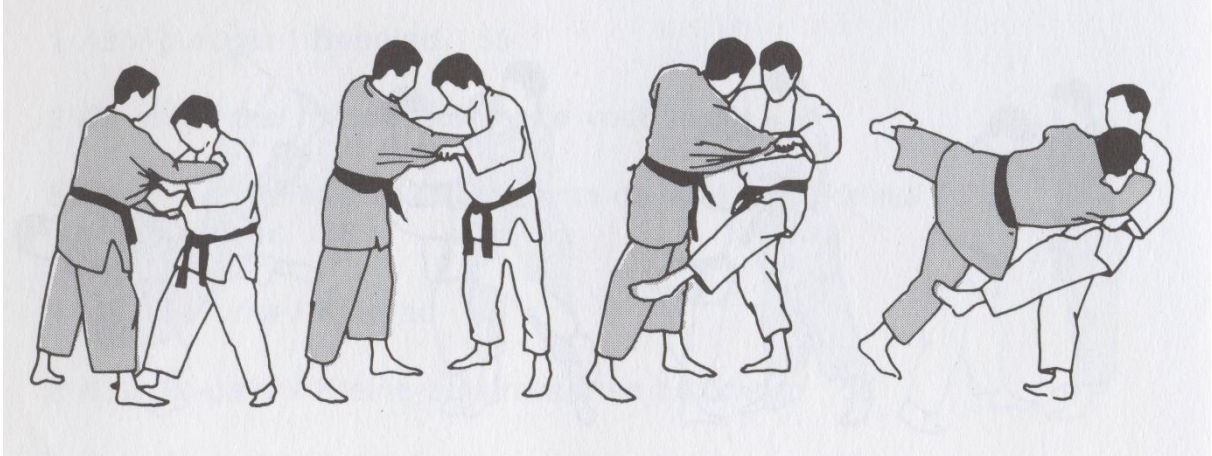
## O SOTO GARI



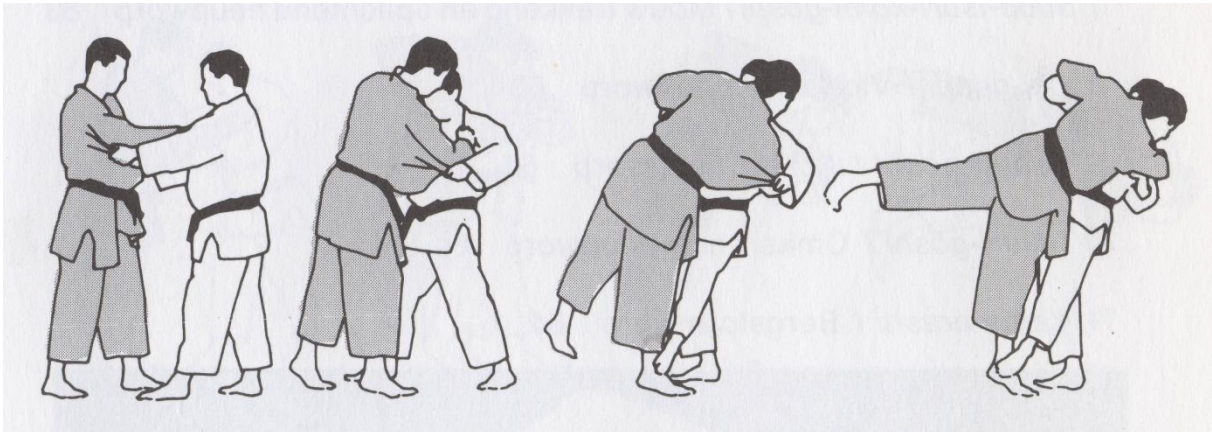
## UKI GOSHI



## HIZA GURUMA

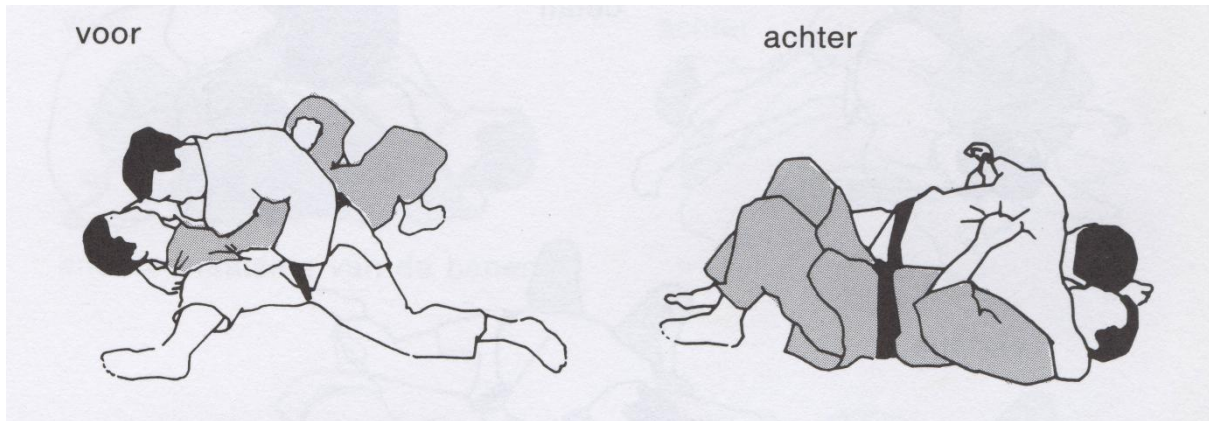


## SASAE TSURI KOMI ASHI





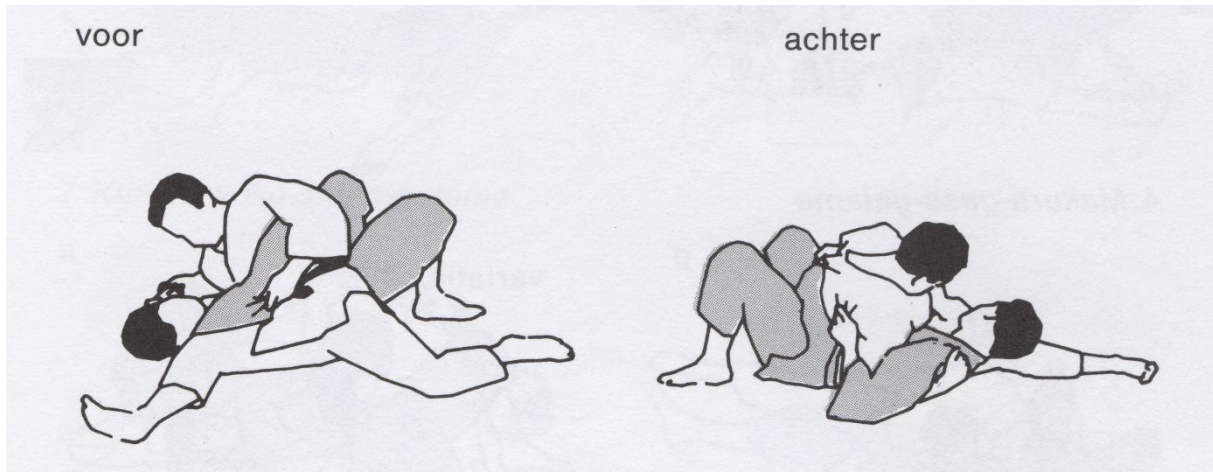
## KESA GATAME



### KUZURE:

1. Uke probeert naar achteren te bruggen en tori verplaatst zijn linkerbeen naar voren om dit tegen te houden.
2. Uke probeert naar links te bruggen en tori laat met de rechterhand de kraag los en strekt deze uit naar rechts om uke tegen te houden.
3. Uke bevrijdt zijn rechterarm en tori trekt deze met zijn linkerarm tegen zijn borst waarbij tori met zijn linkerhand zijn eigen rechterrevers vastneemt.
4. Tori laat met zijn rechterhand de kraag van uke los en grijpt in zijn rechterknie.
5. Tori neemt met de rechterhand de rechterrevers van uke ter hoogte van de schouder en plaatst zijn elleboog ter hoogte van het middenrif van uke zodat de rechtse onderarm van tori op de borstkast van uke drukt.

## KUZURE KESA GATAME



### KUZURE:

1. Uke probeert naar achteren te bruggen en tori verplaatst zijn linkerbeen naar voren om dit tegen te houden.
2. Uke probeert naar links te bruggen en tori laat met de rechterhand de kraag los en strekt deze uit naar rechts om uke tegen te houden.
3. Uke bevrijdt zijn rechterarm en tori trekt deze met zijn linkerarm tegen zijn borst waarbij tori met zijn linkerhand zijn eigen rechterrever vastneemt.
4. Tori neemt met zijn rechterhand zijn eigen linker rever vast.
5. Tori gaat niet onder de linkerarm van uke door, maar duwt met zijn rechterarm de linkerarm van uke tegen uke zijn romp.