

WIT >> WIT/GEEL

Minimum leeftijd 5 jaar worden (° jaar x-5)

VALTECHNIEKEN

Japans woord	Vertaling	Hoe examineren?
Ushiro ukemi	achterwaartse val	N demo
Yoko ukemi	Zijwaartse val	N demo Li + Re

ALGEMENE KENNIS

Wanneer moet ik groeten	N uitleg
Hoe moet ik groeten	N demo
Hoe breng ik mijn judogi in orde	N demo

WOORDENSCHAT

Japans woord	Vertaling	Hoe examineren?
Dojo	Judozaal	N Jap > Ned, Ned > Jap
Migi	Rechts	N Jap > Ned, Ned > Jap
Hidari	Links	N Jap > Ned, Ned > Jap
Hajime	Begin	N Jap > Ned, Ned > Jap
Mate	Stop	N Jap > Ned, Ned > Jap
Soremate	Einde (van de training)	N Jap > Ned, Ned > Jap
Rei	Groet	N Jap > Ned, Ned > Jap
Tori	Diegene die de techniek uitvoert	N Jap > Ned, Ned > Jap
Uki	Diegene die de techniek ondergaat	N Jap > Ned, Ned > Jap
Kumi Kata	Vastnemen van de judogi	N Jap > Ned, Ned > Jap

NAGE WAZA

Toon 1 rechtstaande techniek naar keuze

NEWAZA

Toon 1 houdgreep naar keuze

WIT(/GEEL) >> GEEL (= 5e kyu)

Minimum leeftijd 6 jaar worden (° jaar x-6)

VALTECHNIEKEN

Japans woord	Vertaling	Hoe examineren?
Ushiro ukemi	Achterwaartse val	N demo
Yoko ukemi	Zijwaartse val	N demo Li + Re
Wanneer moet ik groeten		N uitleg
Hoe moet ik groeten		N demo
Hoe breng ik mijn judogi in orde		N demo

WOORDENSCHAT

Japans woord	Vertaling	Hoe examineren?
Dojo	Judozaal	N Jap > Ned, Ned > Jap
Migi	Rechts	N Jap > Ned, Ned > Jap
Hidari	Links	N Jap > Ned, Ned > Jap
Hajime	Begin	N Jap > Ned, Ned > Jap
Mate	Stop	N Jap > Ned, Ned > Jap
Soremate	Einde (van de training)	N Jap > Ned, Ned > Jap
Rei	Groet	N Jap > Ned, Ned > Jap
Tori	Diegene die de techniek uitvoert	N Jap > Ned, Ned > Jap
Uki	Diegene die de techniek ondergaat	N Jap > Ned, Ned > Jap
Kumi Kata	Vastnemen van de judogi	N Jap > Ned, Ned > Jap

NAGE WAZA

Japans woord	vertaling	Hoe examineren?
Seoi-nage	Schouderworp met buig en strek van de benen	N demo vanuit stand
O-soto-gari	Grote buitenwaarte maai	N demo vanuit stand
O-goshi	Grote heup	N demo vanuit stand

NEWAZA**Houdgrepen**

Japans woord	vertaling	Hoe examineren?
Kami-Shiho-Gatame	Boven in vierpuntensteun controle houden	N demo
Yoko-shiho-gatame	Zijwaarts in vierpuntensteun controle houden	N demo
Tate-shiho-gatame	Recht in vierpuntensteun controle houden	N demo

Aanval en verdediging

Situatie	Aanval/verdediging	Hoe examineren?
Uke in vierpuntensteun	Aanval	N
Uke in ruglig	Aanval	N
Tori in vierpuntensteun	verdediging	N
Tori in ruglig	verdediging	N

Demo - keuze 1 vd 4