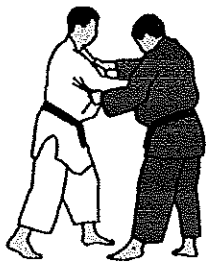


J U D O

柔
道

Thema: "Balans behouden en balans verstoren" Werpen

Techniek



De aanvaller heeft zijn rechterhand bij de revers én linkerhand achter de rechterelleboog
De verdediger neemt dezelfde houding aan

Inzicht

Haal je tegenstander uit balans door:

- 1) steunpunten weg te halen
- 2) te duwen en te trekken (actie-reactie)

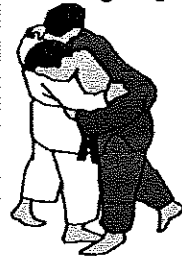
Stappenplan

- **Stap 1:** Uit stand. Ná een signaal van de verdediger werpt de aanvaller
- **Stap 2:** In beweging. Ná een signaal van de verdediger werpt de aanvaller
- **Stap 3:** In beweging. Ná een signaal van de aanvaller volgt de worp
- **Stap 4:** Wedstrijd. Ná een signaal volgt de worp.

Ga pas naar de volgende stap wanneer het werpen én valbreken 'voldoende' lukt



1 – Uitgangspositie



2 – De aanvaller duwt de verdediger uit balans en stapt tegelijkertijd met zijn linkervoet náást de verdediger



3 – Met zijn rechtervoet maakt de aanvaller een beenveeg

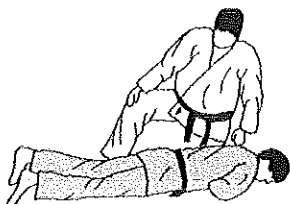


4 – De aanvaller begeleidt de verdediger naar de grond.

J U D O

Thema: "Balans behouden en balans verstoren" Kantelen

Techniek



*De aanvaller zit naast de verdediger
De verdediger ligt plat op de buik*

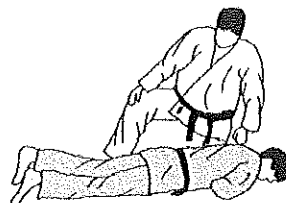
Inzicht

Haal je tegenstander uit balans door:

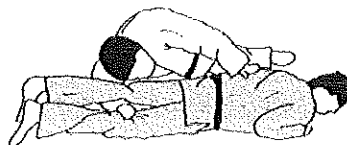
- 1) steunpunten weg te halen
- 2) te duwen en te trekken (actie-reactie)

Stappenplan

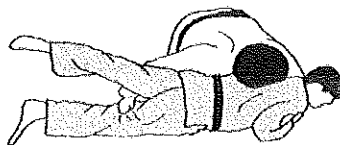
- **Stap 1:** De verdediger biedt geén weerstand
- **Stap 2:** De verdediger biedt weerstand, zodanig dat het de aanvaller nog maar nét lukt
- **Stap 3:** Wedstrijd op handen en knieën. Ga pas naar de volgende stap wanneer het kantelen 'voldoende' lukt



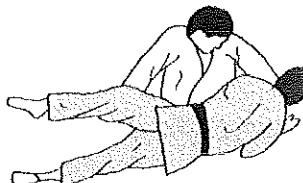
1 – Uitgangspositie



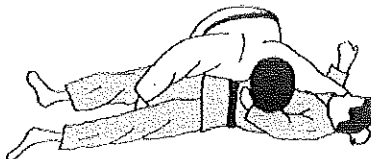
2 – De aanvaller pakt met zijn rechterhand de verste broekpijp van de verdediger



3 – Met zijn linkerhand pakt de aanvaller onderdoor de rechtermouw van de verdediger vast



4 – De aanvaller komt omhoog en hierdoor zal de verdediger omgedraaid worden én

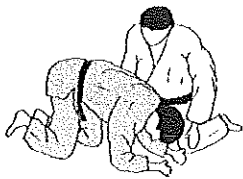


5 – De aanvaller controleert de verdediger.

J U D O

Thema: "Balans behouden en balans verstoren" Kantelen

Techniek



De aanvaller aan de linkerkant van De verdediger
De verdediger op handen en knieën

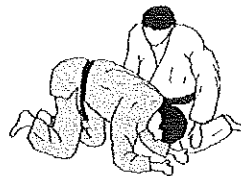
Inzicht

Haal je tegenstander uit balans door:

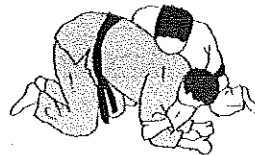
- 1) steunpunten weg te halen
- 2) te duwen en te trekken (actie-reactie)

Stappenplan

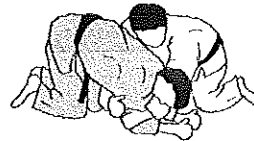
- **Stap 1:** De verdediger biedt geén weerstand
- **Stap 2:** De verdediger biedt weerstand, zodanig dat het de aanvaller nog maar nét lukt
- **Stap 3:** Wedstrijd op handen en knieën. Ga pas naar de volgende stap wanneer het kantelen 'voldoende' lukt



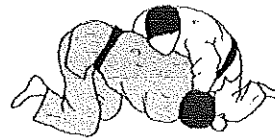
1 – Uitgangspositie



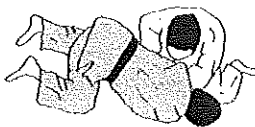
2 – De aanvaller pakt met zijn linkerhand de rechterelleboog van de verdediger.



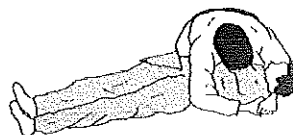
3 – Met zijn rechterhand pakt de aanvaller ook de rechterelleboog vast.



4 – De aanvaller trekt de elleboog van de verdediger naar zich toe én



5 – Duwt de verdediger op zijn rug



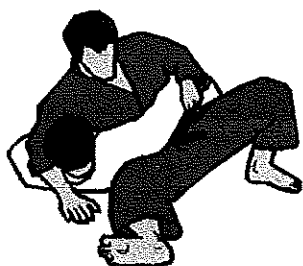
6 – De aanvaller controleert de verdediger

J U D O

Thema: "Controleren en bevrijden"

Controleren

Techniek



Kesa-gatame

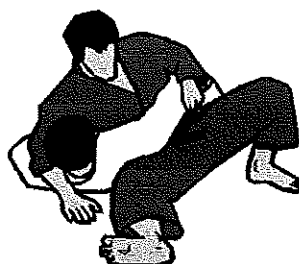
Inzicht

- Als de aanvaller zijn steunpunten vergroot, is hij stabiel
- Als de aanvaller zijn lichaamsgewicht drukt op de verdediger, wordt het lastiger voor de verdediger

Stappenplan

- **Stap 1:** De verdediger biedt geén weerstand
- **Stap 2:** De verdediger biedt weerstand, zodanig dat het de aanvaller nog maar nét lukt
- **Stap 3:** Wedstrijd op handen en knieën.

Ga pas naar de volgende stap wanneer het controleren 'voldoende' lukt



1 – Rechterhand onderdoor en beetpakken bij schouder

2 – Met je linkerhand de arm van de verdediger insluiten

Controleren

Wanneer heb je de verdediger onder controle:

- 1) Rug op de grond
- 2) Eén óf beide schouders inklemmen
- 3) Gedurende 10 seconden

Bevrijden

De verdediger kan zich bevrijden door:

- 1) Los te komen
- 2) Zich te kantelen op zijn buik

J U D O

Thema: "Controleren en bevrijden"

Controleren

Techniek



Yoko-shio-gatame

Inzicht

- Als de aanvaller zijn steunpunten vergroot, is hij stabiel
- Als de aanvaller zijn lichaamsgewicht drukt op de verdediger, wordt het lastiger voor de verdediger

Stappenplan

- **Stap 1:** De verdediger biedt geén weerstand
- **Stap 2:** De verdediger biedt weerstand, zodanig dat het de aanvaller nog maar nét lukt
- **Stap 3:** Wedstrijd op handen en knieën. Ga pas naar de volgende stap wanneer het controleren 'voldoende' lukt



1 – Linkerhand onderdoor en beetpakken bij schouder

2 – Met je rechterhand onderdoor het verste been van de verdediger beetpakken

Controleren

Wanneer heb je de verdediger onder controle:

- 1) Rug op de grond
- 2) Eén óf beide schouders inklemmen
- 3) Gedurende 10 seconden

Bevrijden

De verdediger kan zich bevrijden door:

- 1) Los te komen
- 2) Zich te kantelen op zijn buik

SCHEIDSRECHTER JUDO KLAS 1 EN 2

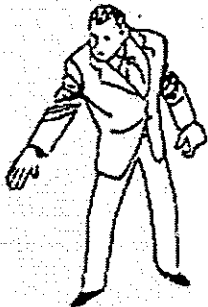
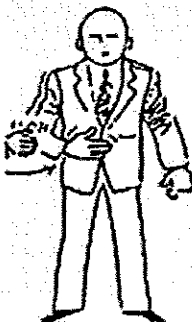
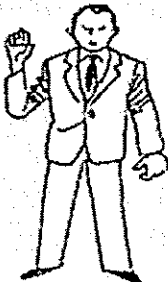
Wat zeg je?	Wat bedoel je?	Wat doe je ??	
<i>Hajime</i>	Begin of hervat de wedstrijd. (wordt door de scheidsrechter geroepen.)		
<i>Matte</i>	Tijdelijke stop van de wedstrijd, waarbij de deelnemers elkaar moeten loslaten. De wedstrijdtijd wordt gestopt. (wordt door de scheidsrechter geroepen.)	De scheidsrechter steekt een arm recht vooruit en toont de tijdwaarnemer/vechters de vlakke handpalm met de vingers omhoog.	
<i>Sore-made</i>	Einde van de wedstrijd (geen teken, wordt door de scheidsrechter geroepen.)		

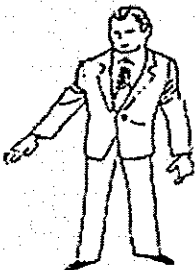
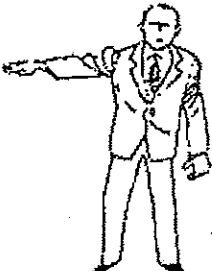
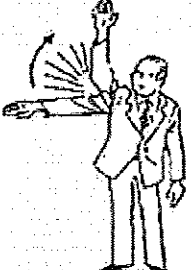
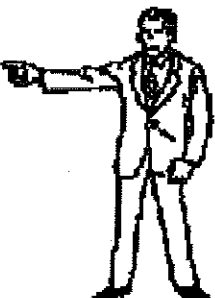
Wanner heb je gewonnen → Bij 10 punten		
<i>Ippon (10 punten)</i> <i>Tevens einde randori</i>		De tegenstander wordt op de rug geworpen/gekanteld
<i>Waza-ari (5 punten)</i>		De tegenstander wordt geworpen/gekanteld maar niet op de rug
<i>10 sec houdgreep (5 punten)</i>		De tegenstander moet met de rug op de grond liggen
<i>20 sec houdgreep (10 punten)</i> <i>Tevens einde randori</i>		De tegenstander moet met de rug op de grond liggen
<i>Hiki-Wake (onbeslist)</i> <i>Bij gelijk spel</i>		Dan wint degene die het meest beweeglijk en ontspannen judo't
Aanwijzen winnaar		Scheidsrechter doet een stap naar voren en wijst met de open hand naar de winnaar

* wedstrijden duren 3 minuten

SCHEIDSRECHTER JUDO KLAS 3

Zie ook leermiddel klas 1 en 2

Wanner heb je gewonnen → Bij 10 punten			
Osaekomi	Houdgreep. 10 - 14 sec. = <u>Koka</u> 15 - 19 sec. = <u>Yuko</u> 20 - 24 sec. = <u>Waza-ari</u> 25 seconden = <u>Ippon</u> Als er al Waza-ari is gescoord is 20 seconden genoeg voor <u>Waza-ari</u> <u>Awasete Ippon</u>	De scheidsrechter staat met het lichaam licht voorovergebogen en met een gestrekte arm schuin naar beneden in de richting van de deelnemers.	
Toketa	Houdgreep verbroken	De scheidsrechter beweegt een arm die schuin naar voren wordt gehouden enkele keren heen en weer.	
Sono-mama	De wedstrijd wordt tijdelijk gestopt maar de deelnemers mogen hun positie niet veranderen.	De scheidsrechter drukt gelijktijdig op elke deelnemer met één hand.	
Yoshi	Hervat de wedstrijd na Sono-mama	De scheidsrechter drukt gelijktijdig op elke deelnemer met één hand.	
Koka	Bijna Yuko (Bij telling 3 punten)	De scheidsrechter houdt een arm met de handpalm naar voren op schouderhoogte en de elleboog bij de heup.	

Yuko	Bijna Waza-ari. (Bij telling 5 punten)	De scheidsrechter houdt een arm met de handpalm naar beneden in een hoek van ongeveer 45 graden schuin naar de grond.	
Waza-ari	Bijna Ippon. (Bij telling 7 punten)	De scheidsrechter heft een hand, met de handpalm naar beneden, zijwaarts omhoog tot op schouderhoogte.	
Waza-ari Awasete Ippon	Tweede waza-ari die tezamen met de eerste Ippon oplevert.	De scheidsrechter geeft eerst kort de waza-ari en gevolgd door Ippon.	
Ippon	Vol punt (bij telling 10 punten) Tevens einde wedstrijd	De scheidsrechter heft één hand hoog boven het hoofd	
Shido 1/2/3	Straf voor een lichte overtreding. De straf wordt omgezet in een koka voor de tegenstander. (Een 2e lichte overtreding levert een 2e Shido op etc!)	De scheidsrechter wijst met uitgestrekte wijsvinger in de richting van de overtreder.	
Hiki-wake	Onbeslist. (Mag alleen afhankelijk van het indelingssysteem worden toegepast. Bij poule-indeling is dit toepasbaar en toegestaan. Bij afvalstelsel dient de scheidsrechter een winnaar aan te wijzen.)	De scheidsrechter heft een hand hoog in de lucht met gestrekte vingers, brengt deze voor het lichaam omlaag met de duim boven en houdt deze positie even vast.	