

Wat moet iedere judoka weten over judo?

Judo komt uit Japan

Jigoro Kano leefde in Japan waar hij studeerde aan de Keizerlijke Universiteit te Tokyo. Daar leerde hij ook sporten. Hij had gehoord van jiu-jitsu, een vechtkunst waarmee een sterkere tegenstander verslagen kan worden. Dit trok hem aan en in 1876 besloot Kano jiu-jitsu te gaan beoefenen.

Kano kwam tot de conclusie, dat het jiu-jitsu van de diverse Ryu (scholen) veel goeds had, maar lang niet volmaakt was. Na een grondige vergelijkende studie bedacht hij een nieuw systeem voor lichamelijke opvoeding en geestelijke vorming, het judo. Het doel was het streven naar een volmaakte harmonie van lichaam en geest door toepassing van het principe "doelmatig gebruik van energie, zowel geestelijk als lichamelijk".

精力善用
(Seiryoku-Zen'yo)

SEIRYOKU-ZEN'YO
maximale doelmatigheid

自他共栄
(Jita-Kyoei)

JITA-KYOEI
gemeenschappelijk welzijn

Omdat het Judo uit Japan komt worden er op de judo les Japanse woorden gebruikt. De judozaal heet **DOJO**, de mat die in de DOJO ligt heet een **TATAMI**.

Jezelf noem je een judoka en je judo pak heet een **GI**. De judomeester of juf noem je **SENSEI**.

De Judobanden noemen we kyu graden

Er zijn verschillende kleuren band te behalen. Je begint als je net op judo bent met een **WITTE band**. Zo kan iedereen zien dat ze rekening met je moeten houden en je nog weinig kennis hebt. Je eerste examen doe je voor een **GELE band** (5^e kyu), daarna volgt de **ORANJE band** (4^e kyu), de **GROENE band** (3^e kyu), de **BLAUWE band** (2^e kyu) en de **BRUINE band** (1^e kyu).

Uiteindelijk kun je examen doen voor je **ZWARTE band**, de eerste dan. Hiervoor gelden de eisen van de judobond Nederland (dangradencommissie).

Naast de banden zijn er ook nog judoslippen voor de kinderen tot 12 jaar. Voor de band en slip moet je judotechnieken op een examens (2 keer per jaar) tijdens de normale les aan je meester laten zien.

Judo-regels

Judo kent vanuit de judoschool in Japan een aantal belangrijke grondregels.

Beleefdheid	Respect voor de ander	Bescheidenheid	Over jezelf spreken zonder hoogmoed
Moed	Doen wat rechtvaardig is	Eer	Trouw zijn aan je gegeven woord
Vriendschap	Het meest wezenlijke van alle menselijke gevoelens	Respect	Zonder respect kan geen vertrouwen ontstaan
Zelfbeheersing	Weten te zwijgen als woede opkomt		
Oprechtheid	Je uitdrukken zonder je gedachten te verbergen		

Tijdens de judo les heb je géén grote mond tegen elkaar en tegen de meester. Dit hoort iedereen natuurlijk te weten. Dit zijn niet de enige regels die er zijn in het judo. In het volgende stukje kun je lezen waar je op moet letten voordat je begint met de judo les. Als je een echte judoka wilt zijn, moet je je ook gedragen als een echte judoka.

Handen en voeten

Een judoka kun je herkennen aan zijn **HANDEN** en **VOETEN**. De **NAGELS** zijn net als de rest van het lichaam lekker schoon. Hiermee bedoel ik: kortgeknipt en zonder vieze zwarte randen. Lange nagels zijn gevaarlijk omdat ze net als een mesje andere judoka's makkelijk kunnen verwonden. Als je toevallig last van wratten of eczeem hebt, plak je deze af met een pleister of draag je een schone witte sok.

Zo voorkom je dat de wrat pijn doet en het is voor jezelf en voor anderen een heel stuk frisser. Bovendien weten de andere judoka's dat je iets hebt aan je voet en dat ze daar dus voorzichtig mee moeten doen.

Je haar

Lang haar hoor je in een vlecht te doen. Dit zorgt ervoor dat niemand je per ongeluk aan je haren trekt als ze je vast willen pakken en het zorgt ervoor dat je eigen haren niet voor je ogen hangen. Aan de haarstrikjes mag geen ijzer zitten, omdat dit ook lelijk kan krassen als je er langsheen gaat.

Sieraden

Tijdens de judo les is het niet toegestaan om sieraden te dragen. Aan ringen en horloges zitten vaak scherpe randjes. Hieraan kun je jezelf en anderen makkelijk pijn doen. Ook gaan kettinkjes en armbanden makkelijk stuk tijdens een judopartij. Om te voorkomen dat je het kwijtraakt kan je al je ringen, kettingen en horloges het beste thuislaten.

Je judo pak

Je GI dient altijd schoon te zijn. Tijdens de judo les ga je door het harde oefenen meestal zweten, zorg ervoor dat als je thuiskomt je je GI uit je tas haalt om te kunnen luchten. Als je heel erg zweet of als je pak erg vies is, laat je hem natuurlijk meteen wassen zodat je de volgende keer weer fris op de mat staat.

In de kleedkamer

In de kleedkamer hoor je rustig te zijn. Vreselijk opscheppen, hard praten of schreeuwen hoort daar zeker niet bij. Spullen van andere kinderen laat je netjes hangen en je wacht tot de les voor je is afgelopen. **Ga nooit op blote voeten rondrennen, maar draag slippers of sokken tot aan de mat.**

In de dojo

In de DOJO op de TATAMI moet je je natuurlijk altijd netjes gedragen. Een van de belangrijkste dingen hier is dat je altijd goed naar je SENSEI (de judomeester) luistert. Alleen dan kun je later ook een goede judoka worden. Aan het begin en aan het einde van de judo les gaan alle kinderen netjes op een rij aan de kant van de mat zitten.

Degene met de hoogste band zit altijd vooraan.

Voor de les begint groet je naar de meester door een buiging te maken. Dit is de Japanse manier om elkaar gedag te zeggen en te laten weten dat je met respect met elkaar zult omgaan.

Zoals je hiervoor al kon lezen, moet je je in de DOJO altijd netjes gedragen. Dit moet niet alleen tegen de meester, maar ook tegen de andere judoka's.

Een duidelijke lijst van de dingen die NIET mogen tijdens de judo les staan hieronder:

- elkaar pijn doen en ruzie maken
- als de leraar praat hoor je stil te zijn
- hard door elkaar heen praten (zo hoor je de leraar niet meer)
- zomaar uit de DOJO weggelopen (dit moet je eerst aan je leraar vragen)
- te laat in de les komen (hierdoor mis je belangrijke aanwijzingen en stoort je de andere judoka's)

Japanse begrippen

Voor je examen gele en oranje band helpt de leraar je nog mee met de Japanse namen. Voor je examen vanaf de groene band leer je steeds meer Japanse namen van de technieken zodat je bij het examen voor je zwarte band ze allemaal kent.

Bij de vraag naar een techniek wordt de Japanse benaming gegeven. Je weet welke techniek hiermee bedoeld wordt en kunt de techniek uitvoeren.

Behalve de namen van de technieken zijn er ook algemene begrippen die voorkomen in de judo en wedstrijden. Als wedstrijdjudoka (ongeacht leeftijd en band) behoor je deze termen te kennen. Ook voor de judoka die examen doet voor groene band of hoger zijn al deze begrippen bekend.

Kumi kata	Tsugi ashi	Kuzushi	Tsukuri	Gake	Ne waza
Verzorgen van de pakking	Verplaatsing over de mat	Balans verstoring	Plaatsbepaling van tori t.o.v. uke	De worp	Eindcontrole

1) **Nage-waza** (de werptechnieken)

2) **Ne-waza** (grond technieken)

3) **Katame-waza** (controletechnieken)



Tori verandert



Tori neemt over



blokkeren of uitstappen/'Hara'

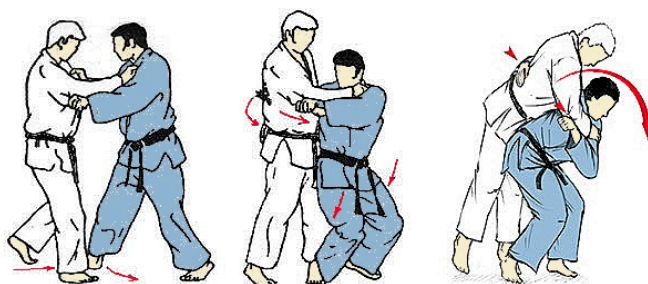
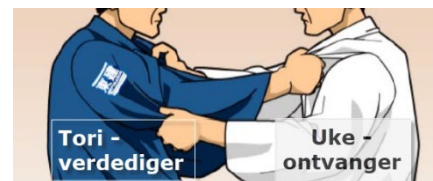
Tori = 'hij die uitvoert', oftewel degene die gooit

Uke = 'hij die ondergaat', oftewel degene die gegooit wordt

Overzicht alle oefeningen

Gele band [4 worpen, 1 combinatie]

1) Nage-waza: O-Goshi



Ne-waza: uke bok / "omver trekken en duwen"



Katame-waza : Yoko-Shiho-Gatame



2) Nage-waza: O-Soto-Gari

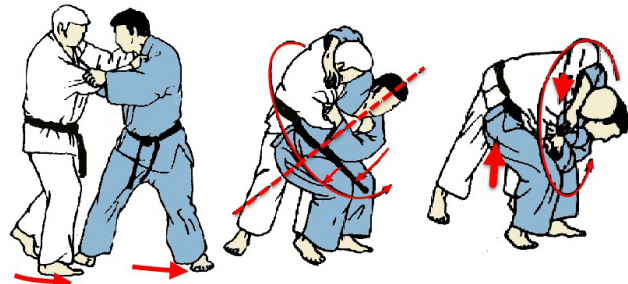


Ne-waza: uke zij / "haakje maken en knie onder het hoofd"

Katame-waza : Kami-Shiho-Gatame



3) Nage-waza: Koshi-Guruma



Ne-waza: uke zij / "vasthouden en arm controleren"

Katame-waza : Kesa-Gatame



4) Nage-waza: **O-Uchi-Ggari** (*Uke zet actie in*)



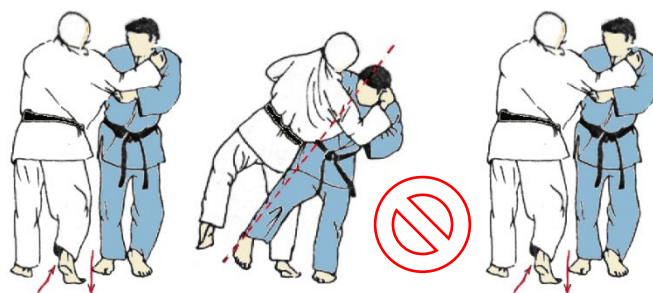
Ne-waza: **tori rug** / "klemmen en kantelen"



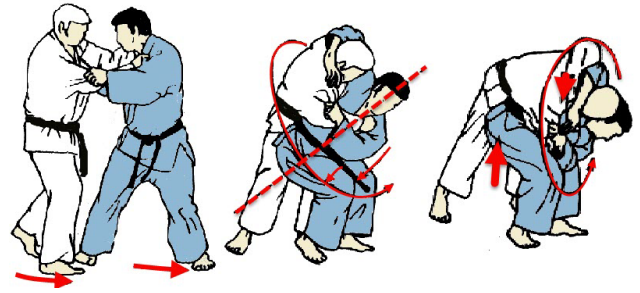
Katame-waza : **Tate-Shiho-Gatame**



5) Nage-waza: **O-Soto-Gari** -> **Koshi-Guruma** (*)



Ne-waza: **uke buik** / "omkeren"

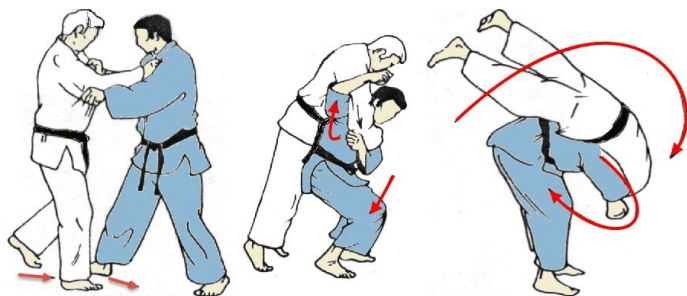


Katame-waza : **Yoko-Shiho-Gatame**



Oranje band [8 worpen, 2 combinaties]

6) Nage-waza: Ippon-Seoi-Nage



Ne-waza: **uke bok** / "arm opscheppen en omsturen"



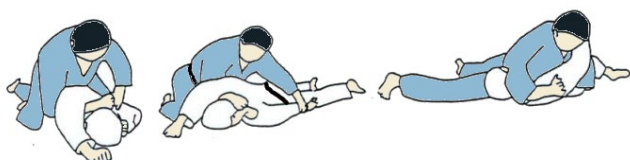
Katame-waza : **Kuzure-Kesa-Gatame**



7) Nage-waza: Sode-Tsurikomi-Goshi



Ne-waza: **uke buik** / "haakje via de nek"



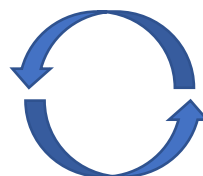
Katame-waza : **Yoko-Shiho-Gatame**



8) Nage-waza: De-Ashi-Barai (Uke zet actie in)



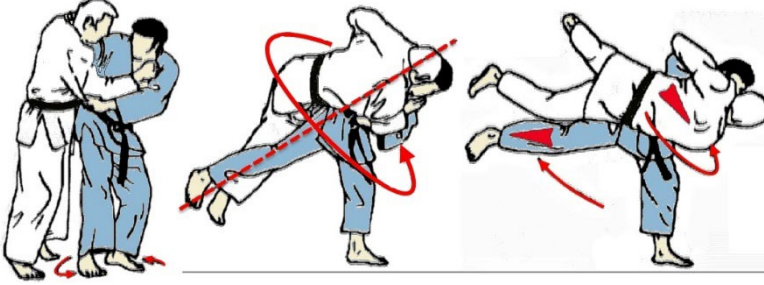
Ne-waza: **tori bok** / "klem vast en rol over je heen"



Katame-waza : **Ushiro-Kesa-Gatame**

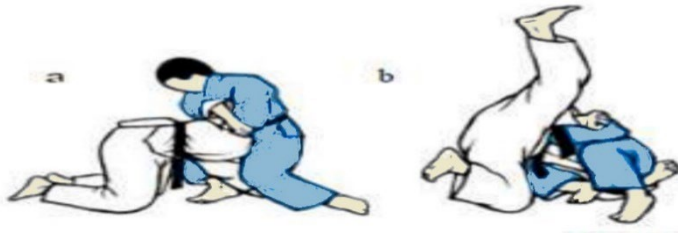


9) Nage-waza: **Harai-Goshi**

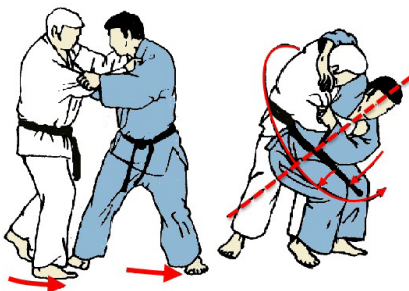


Ne-waza: **uke bok** / "onderdoor rollen"

Katame-waza : **Tate-Shiho-Gatame**

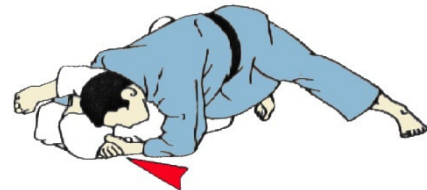


10) Nage-waza: **Koshi-Guruma (*) -> O-Uchi-Gari**



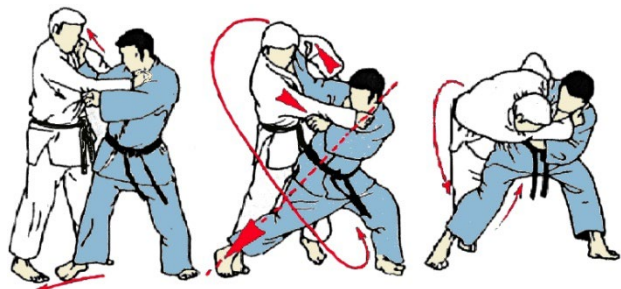
Ne-waza: **uke rug** / "been omlaag en passeren"

Katame-waza : **Kata-Gatame**



Groene band [13 worpen, 1 overname,.3 combinaties]

11) Nage-waza: Tai-Otoshi



Ne-waza: **uke buik / "er bovenop en laag houden "**



Katame-waza : **Hadaka-Jime**



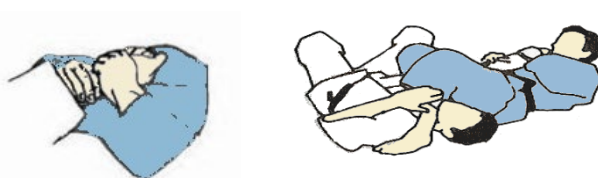
12) Nage-waza: Morote-Seoi-Nage



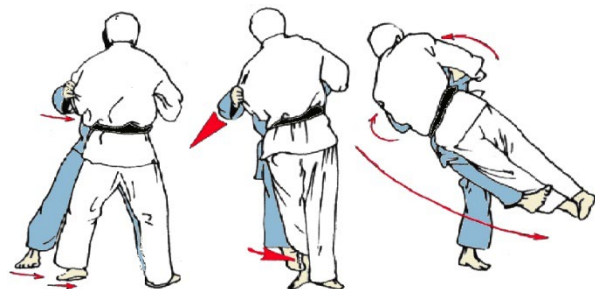
Ne-waza: **uke zij / "been erover en klein maken"**



Katame-waza : **Ude-Hishigi-Juji-Gatame**

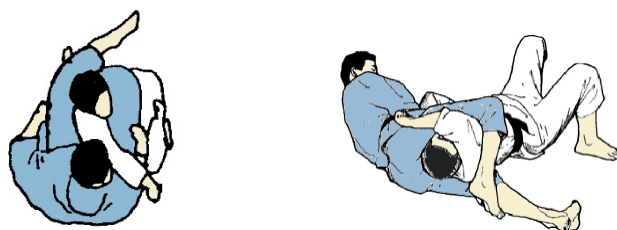
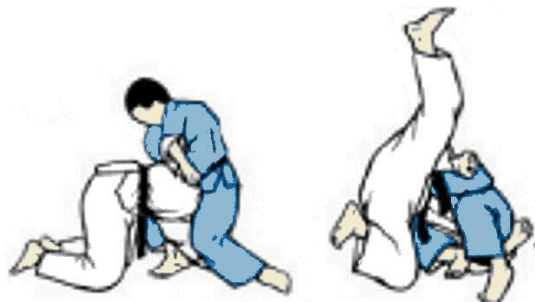


13) Nage-waza: Okuri-Ashi-Barai



Ne-waza: **uke bok / "knie erin en met de benen kantelen"**

Katame-waza : **Sankaku-Jime**

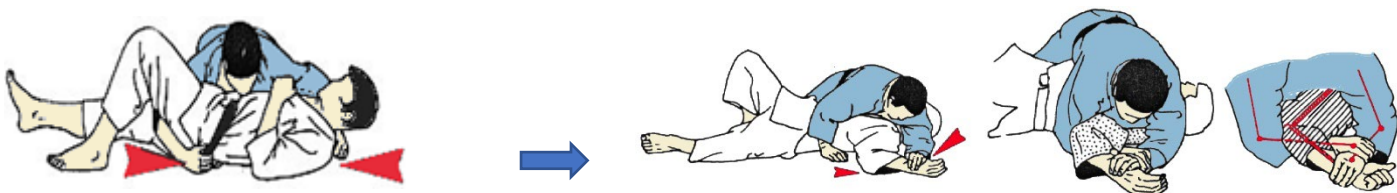


14) Nage-waza: **Koshi-Guruma (*)** (*Uke zet actie in*) -> **Tani-otoshi/**

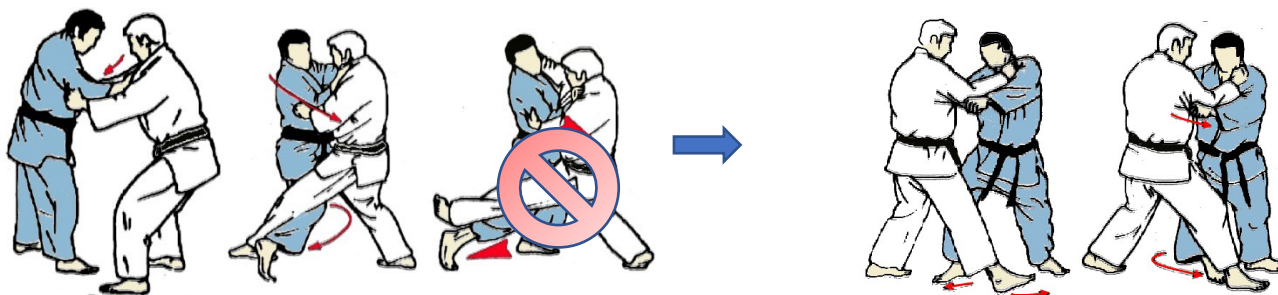


Ne-waza: "snel vast"

Katame-waza : **Yoko-Shiho-Gatame -> Ude-Garami**



15) Nage-waza **O-Uchi-Gari** -> **Ko-Uchi-Gari**



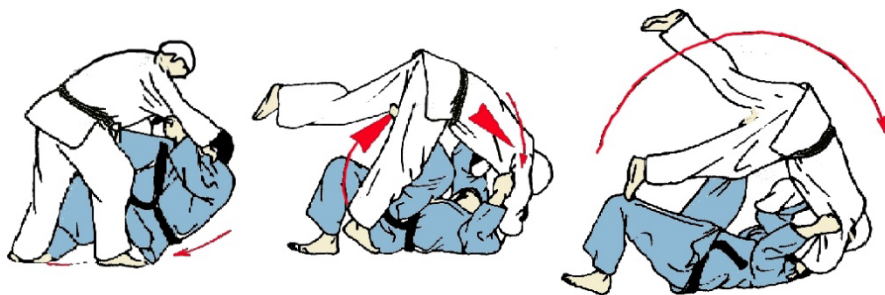
Ne-waza: **uke rug** / "been losmaken"

Katame-waza : **Yoko-Shiho-Gatame**



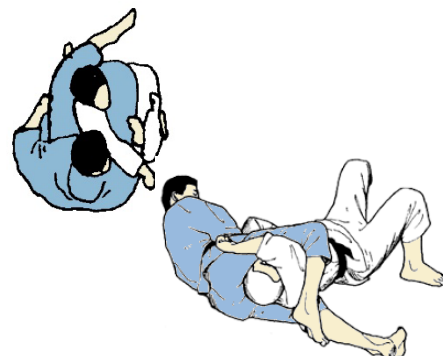
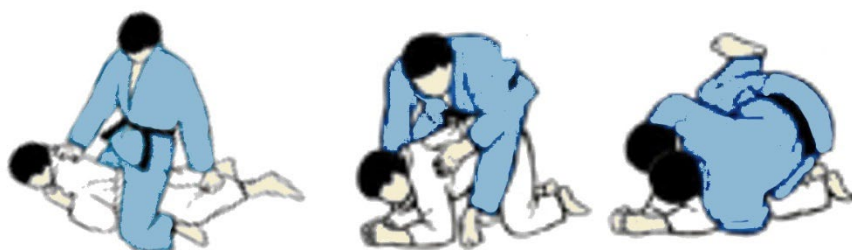
Blauwe band [16 worpen, 2 overnames, 4 combinaties]

16) Nage-waza: Tomoe-Nage

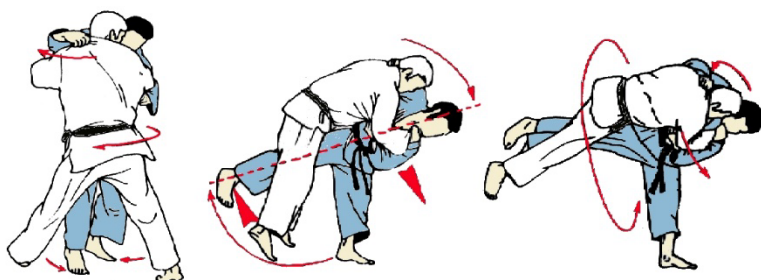


Ne-waza: **uke buik** / "been onder de nek door"

Katame-waza : **Sankaku-Jime**



17) Nage-waza: Uchi-Mata



Ne-waza: **uke bok** / "dichtbij tussen knieën houden"

Katame-waza : **Kata-Juji-Jime**



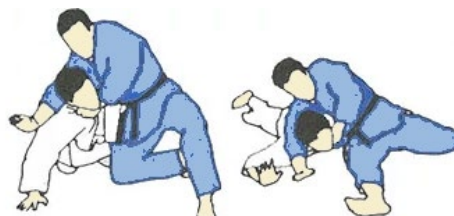
18) Nage-waza: **Sasae-Tsurikomi-Ashi**



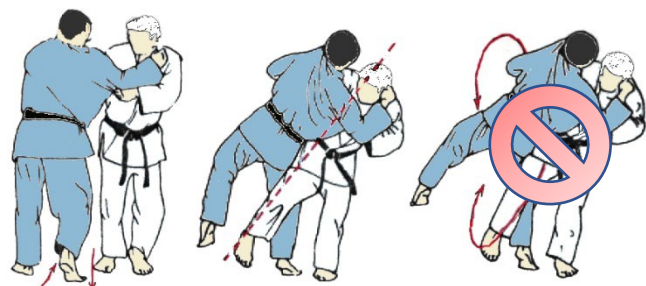
Ne-waza: **uke buik** / "revers vast en heup gebruiken"



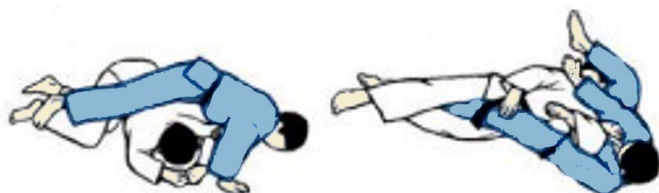
Katame-waza : **Koshi-Jime**



19) Nage-waza: **O-Soto-Gari** (*Uke zet actie in*) -> **O-Soto-Gari**



Ne-waza: **uke bok** / "rol klein voorover"



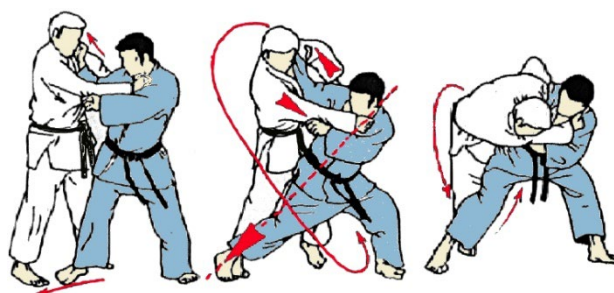
Katame-waza : **Ude-Hishigi-Juji-Gatame**



20) Nage-waza: **O-Uchi-Gari** -> **Tai-Otoshi**



Ne-waza: **Yoko-Shiho-Gatame** / "ebi"

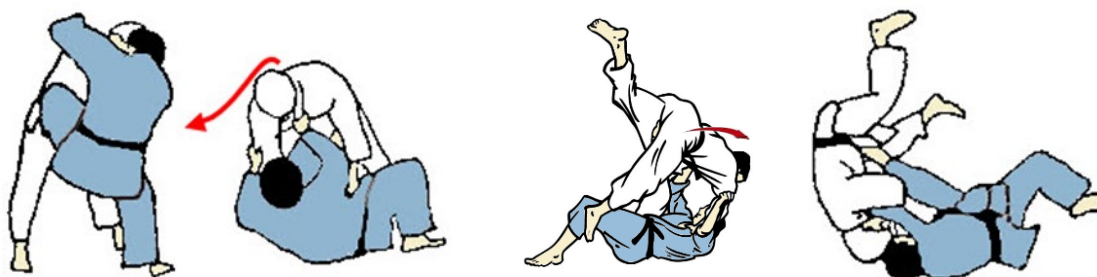


Katame-waza : **Ude-Hishigi-Ude-Gatame**



Bruine band [20 worpen, 3 overnames, 5 combinaties]

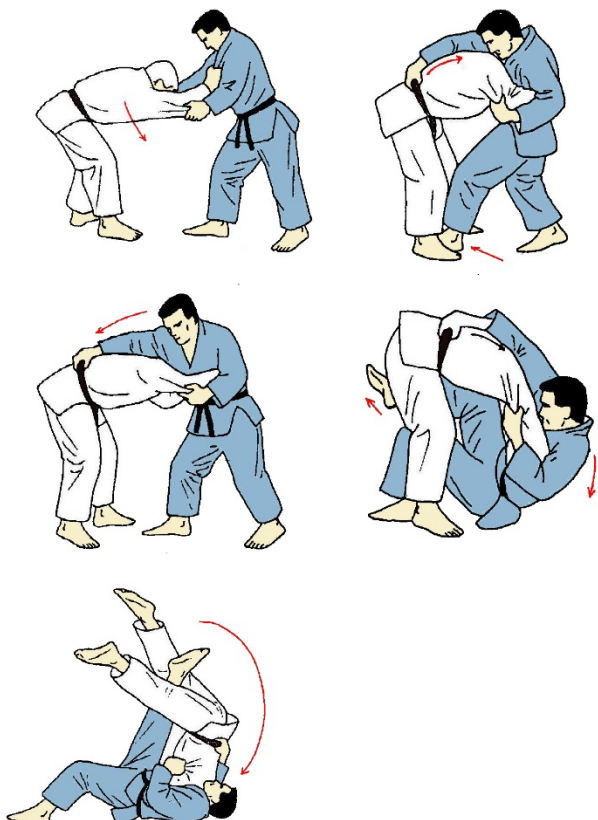
21) Nage-waza: Yoko-Tomoe-Nage



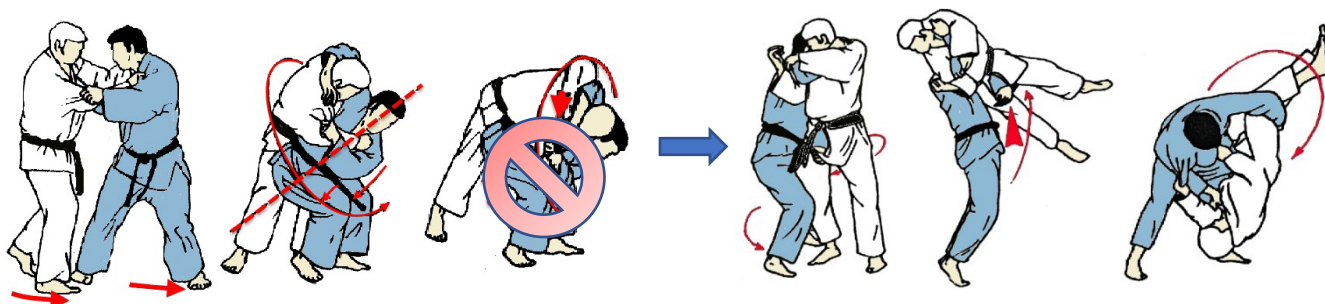
22) Nage-waza: Sumi-Gaeshi



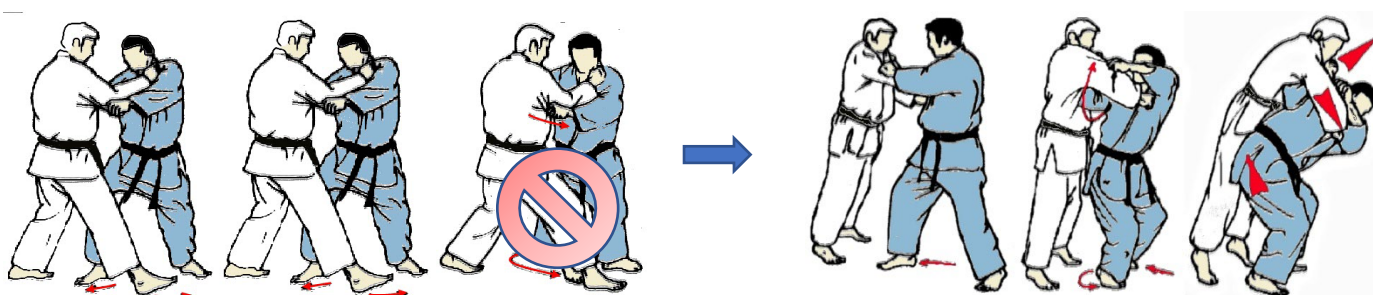
23) Nage-waza: Hikikomi-Waza



24) Nage-waza: **Koshi-Guruma (*) -> Te-Guruma**



25) Nage-waza: **Ko-Uchi-Gari -> Morote-Seoi-Nage**



*) het mag ook een andere voorwaartse worp zijn 2021-10

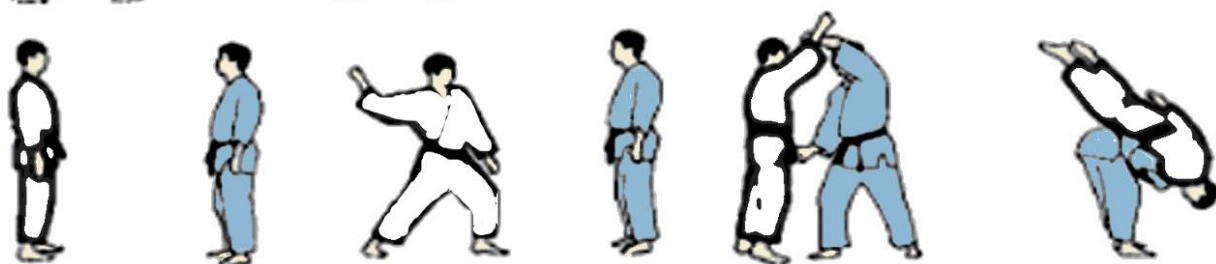
NAGE NO KATA

*1ere Série
Te Waza*

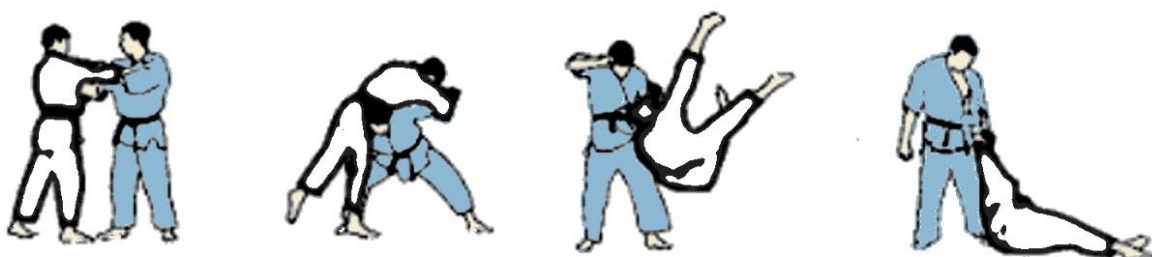
Uki Otoshi



Ippon
seoi nage



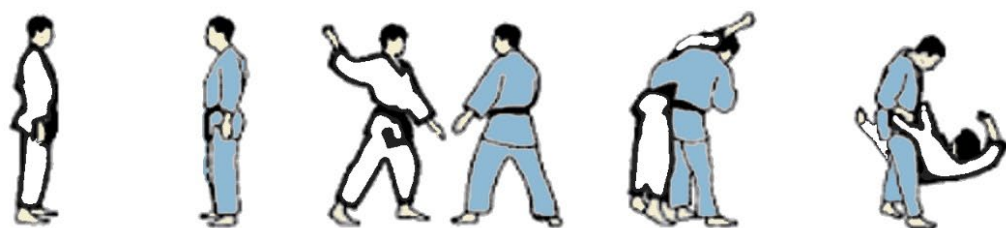
Kata guruma



NAGE NO KATA

2eme Série
Koshi waza

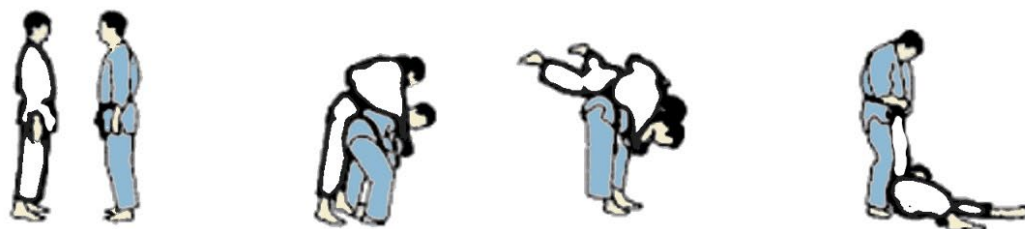
Uki goshi



Harai goshi



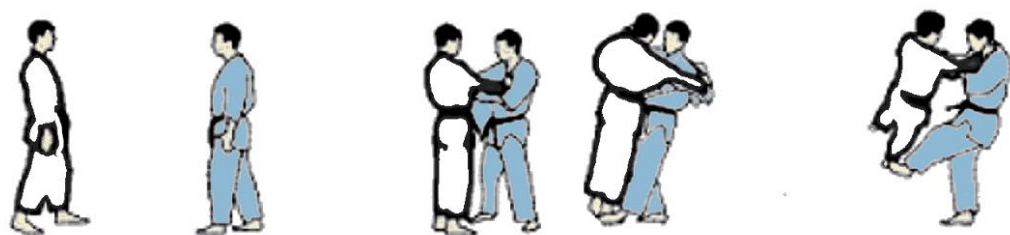
Tsuri komi goshi



NAGE NO KATA

3eme Série
Ashi waza

Okuri ashi harai



Sasae tsuri komi ashi



Uchi mata

