

## LEERLIJN VOOR KYU & DAN GRADEN.

Dit is de leerlijn voor het behalen van een hogere graad (gordel) in het judo. Deze leerlijn sluit aan bij wat door de Vlaamse Judo Federatie (VJF) wordt vooropgesteld. Door het gebruik van een algemene leerlijn, zal iedere judoka met dezelfde graad ook dezelfde technieken aangeleerd hebben, ongeacht de club of trainer waar hij of zij het judo beoefend.

De leeftijden voor het behalen van de kyu-graden zijn opgelegd door VJF en zijn minimum de volgende:

- 5de kyu (geel) 6 jaar worden in het lopende kalenderjaar.
- 4de kyu (oranje) 8 jaar worden in het lopende kalenderjaar.
- 3de kyu (groen) 10 jaar worden in het lopende kalenderjaar.
- 2de kyu (blauw) 12 jaar worden in het lopende kalenderjaar.
- 1ste kyu (bruin) 14 jaar worden in het lopende kalenderjaar.

Onthou vooral dit :

*Het is niet de kleur die je OM je lichaam hebt, maar de judokennis die je IN jou hebt, die je tot een goede judoka maakt.*

*Onderschat daarom nooit een judoka met lagere band.  
Onderschat nooit jezelf tegenover een judoka met een hogere band.*

*Bescheidenheid en zelfvertrouwen zijn je belangrijkste troeven in de randori.*

*Succes !*



## **EINDTERMEN voor GELE GORDEL, 5<sup>de</sup> kyu.**

Minimum leeftijd in de kalenderjaren : 6 jaar

De trainer bepaalt zelf de ouderdom voor het examen.

Onder de bevoegdheid van de hoofdtrainer van de club.

Voorbereidingstijd : 3 maanden (24 lessen)

### **Algemeen:**

Geschiedenis en geest van het judo.

Persoonlijke hygiëne, respect en veiligheid voor anderen.

(01) De kledij, juist dragen van de judogi en goed knopen van de gordel.

(02) Het groeten, zittend en rechtstaand.

(03) Kumi-kata, het juist grijpen van de partner, rechts en links.

(04) Kuzushi, de acht mogelijkheden om uit evenwicht te brengen.

Afspraken: hajime, mate, rei, sore-made.

### **Ukemi en kata: (Vallen en stijloefening)**

(05) Achterwaartse val uit stand.

(06) Zijwaartse val uit stand, rechts en links.

(07) Voorwaartse rol uit stand, rechts en links.

### **Nage-waza: (Werpen)**

(08) Koshi-guruma.

(09) Osoto-gari.

(10) Uki-goshi.

(11) Ouchi-gari.

Eenvoudige schakels van worp naar worp en van worp naar houdgreep.

Beveiliging van de partner door op te houden na een worp.

### **Katame-waza: (Grondtechnieken)**

(12) Kuzure-kesa-gatame.

(13) Kami-shiho-gatame.

(14) Yoko-shiho-gatame.

(15) Tate-shiho-gatame.

Aanval op grond: uke op de rug, tori aan de knieën.

Aanval op grond: uke op 4 punten, tori naast met greep aan de ellebogen.

Wedstrijd duur van houdgreep.

Verboden handelingen bij houdgreep.

Veiligheid voor uke door opgeven en voor tori door loslaten.



## **EINDTERMEN voor ORANJE GORDEL, 4de kyu.**

Minimum leeftijd in de kalenderjaren : 8 jaar.

Onder de bevoegdheid van de hoofdtrainer van de club.

□ Voorbereidingstijd : 4 maanden (32 lessen),

### **Algemeen:**

Houdingen recht en op de grond, aanvalshouding en verdedigingshouding.

(01) Verplaatsingen: in nage-waza, ayumi-ashi en tsugi-ashi, in katame-waza, in ruglig en in halve kniestand.

Wedstrijdregels: elementaire vormen om te kampen.

(02) Ceremonie in begin en op het einde van een wedstrijd.

### **Ukemi en kata: (Vallen en stijloefening)**

(03) Achterwaartse val in verplaatsing achterwaarts.

(04) Zijwaartse val in verplaatsing zijwaarts, rechts en links.

(05) Voorwaartse rol in verplaatsing voorwaarts.

(06) Plankval uit stand.

### **Nage-waza: (Werpen)**

Worpen van wit links en rechts uitvoeren.

(07) Hiza-guruma.

(08) Seoi-nage.

(09) Ippon-seoi-nage.

(10) O-goshi.

Schakelen van worp naar worp en van worp naar houdgreep.

### **Katame-waza: (Grondtechnieken)**

Houdgrepen van wit links en rechts uitvoeren.

Bevrijden uit de houdgrepen van wit.

(11) Kesa-gatame.

(12) Kuzure-kami-shiho-gatame.

(13) Ushiro-kesa-gatame.

Schakelen van houdgreep naar houdgreep.

(14) Aanval op grond: uke op 4 punten, 2 vormen met tori voor uke.

(15) Aanval op grond: uke op de rug, 2 vormen met tori tussen de benen.



## **EINDTERMEN voor GROENE GORDEL, 3<sup>de</sup> kyu.**

Minimum leeftijd in de kalenderjaren : 10 jaar.

Onder de bevoegdheid van de hoofdtrainer van de club.

Voorbereidingstijd : 5 maanden (40 lessen)

### **Algemeen:**

(01) Wedstrijdregels: de voordelen en straffen.

De gebaren van de scheidsrechter.

Trainingsvormen: tandoku-renshu, uchi-komi, randori.

### **Ukemi en kata: (Vallen en stijloefening)**

(02) Kata: openen en sluiten van nage-no-kata.

(03) Achterwaartse val over hindernis.

(04) Zijwaartse val over hindernis.

(05) Voorwaartse rol over hindernis.

### **Nage-waza: (Werpen)**

Worpen van de vorige graden rechts en links uitvoeren in verplaatsing.

(06) Harai-goshi.

(07) Sasae-tsurikomi-ashi.

(08) Kosoto-gari.

(09) Tsurikomi-goshi.

(10) Schakels van worp naar worp en van worp naar houdgreep.

### **Katame-waza: (Grondtechnieken)**

De vorige houdgrepen links en rechts uitvoeren.

Bevrijden uit de houdgrepen van geel.

(11) Houdgrepen schakelen.

(12) Kata-gatame.

(13) Makura-kesa-gatame.

(14) Verdediging: tori op de rug, uke staat recht (2 vormen).

(15) Verdediging: tori op de rug, uke tussen de benen (2 vormen).

### **Extra vanaf U18**

Nami-juji-jime, basis.

Gyaku-juji-jime, basis.

Kata-juji-jime, basis.

Ude-garami, basis.

Ude-hishigi-juji-gatame, basis.



## **EINDTERMEN voor BLAUWE GORDEL, 2<sup>de</sup> kyu.**

Minimum leeftijd in de kalenderjaren : 12 jaar.

Onder de bevoegdheid van de hoofdtrainer van de club.

□ Voorbereidingstijd : 6 maanden (48 lessen),

### **Algemeen:**

Verschillende trainingsvormen: sotai-renshu, yakusoku-geiko, kakari-geiko, shiai.

(01) Tai-sabaki: in nage-waza, 180° en 90°.

### **Ukemi en kata: (Vallen en stijloefening)**

Het verbeteren van de verschillende valtechnieken.

Nage-no-kata: koshi-waza.

(02) Uki-goshi, links en rechts.

(03) Harai-goshi, rechts en links.

(04) Tsurikomi-goshi, rechts en links.

### **Nage-waza: (Werpen)**

De worpen van vorige graden rechts en links uitvoeren in verplaatsing.

(05) Schakelen van worpen.

(06) Het overnemen van de worpen van wit en geel.

(07) Tai-otoshi.

(08) Okuri-ashi-harai.

(09) Uchi-mata.

(10) Kouchi-gari.

### **Katame-waza: (Grondtechnieken)**

Uitvoeren van de houdgrepen rechts en links.

(11) Bevrijding uit de houdgrepen van oranje.

(12) Schakelen van houdgrepen.

(13) Aanval op grond: uke op de rug, tori staat recht (3 vormen).

(14) Aanval op grond: uke op de rug, tori tussen de benen (3 vormen).

(15) Aanval op grond: uke op 4 punten (3 vormen).

### **Extra vanaf U18 :**

Nami-juji-jime, gyaku-juji-jime, kata-juji-jime, toepassing en variant.

Hadaka-jime, basis, toepassing en variant.

Okuri-eri-jime, basis, toepassing en variant.

Kata-ha-jime, basis, toepassing en variant.

Ude-garami, toepassing en variant.

Ude-hishigi-juji-gatame, toepassing en variant.

Ude-hishigi-ude-gatame, basis, toepassing en variant.

Ude-hishigi-hiza-gatame, basis, toepassing en variant.

Ude-hishigi-waki-gatame, basis, toepassing en variant.



## **EINDTERMEN voor BRUINE GORDEL, 1<sup>ste</sup> kyu.**

Minimum leeftijd in de kalenderjaren : 14 jaar.

Onder de bevoegdheid van de hoofdtrainer van de club.

□ Voorbereidingstijd : 8 maanden (64 lessen),

### **Algemeen:**

Kennis van het verloop van wedstrijden: poule, lijn en uitschakeling met herkansing.

Kennis van het wedstrijdreglement.

### **Ukemi en kata: (Vallen en stijloefening)**

Nage-no-kata: ashi-waza.

(01) Okuri-ashi-harai, rechts en links.

(02) Sasae-tsurikomi-ashi, rechts en links.

(03) Uchi-mata, rechts en links.

### **Nage-waza: (Werpen)**

Worpen van vorige graden rechts en links uitvoeren in verplaatsing.

Schakelen van worpen.

(04) Overnemen van de worpen van oranje en groen.

(05) Deashi-harai.

(06) Hane-goshi.

(07) Kata-guruma.

(08) Uki-otoshi.

### **Katame-waza: (Grondtechnieken)**

Schakelen van houdgrepen.

Varianten van de houdgrepen.

(09) Bevrijding uit verschillende houdgrepen.

(10) Aanval op grond: uke op de rug, tori recht (4 vormen).

(11) Aanval op grond: uke op de rug, tori tussen de benen (4 vormen).

(12) Aanval op grond: uke op 4 punten, (4 vormen).

(13) Verdediging: tori op de rug, uke recht (4 vormen).

(14) Verdediging: tori op de rug, uke tussen de benen (4 vormen).

(15) Verdediging: tori op vier punten, (4 vormen).

### **Extra vanaf U18 :**

Sankaku-jime, basis, toepassing en variant.

Kata-te-jime, basis, toepassing en variant.

Ryo-te-jime, basis, toepassing en variant.

Ude-hishigi-sankaku-gatame, basis, toepassing en variant.

Ude-hishigi-hara-gatame, basis, toepassing en variant.

Ude-hishigi-ashi-gatame, basis, toepassing en variant.



## **EINDTERMEN voor SHODAN - eerste dan.**

Vijftien jaar op de dag van het examen.

Onder de bevoegdheid van de pedagogische commissie.

### **Kata:**

Graad met competitie.

Nage-no-kata: te-waza, koshi-waza, ashi-waza.

Graad zonder competitie.

Nage-no-kata: te-waza, koshi-waza, ashi-waza.

Ju-no-kata: reeks 1.

### **Nage-waza:**

Ukemi, het vallen in alle mogelijke vormen.

Yakusoku-geiko.

Uitvoering in drie verschillende verplaatsingen, 1<sup>ste</sup> en 2<sup>de</sup> kyo:

deashi-harai, hiza-guruma, sasae-tsurikomi-ashi, uki-goshi, osoto-gari, o-goshi,

ouchi-gari, seoi-nage, ippon-seoi-nage,

kosoto-gari, kouchi-gari, koshi-guruma, tsurikomi-goshi, okuri-ashi-harai,

taiotoshi,

harai-goshi, uchi-mata.

### **Katame-waza:**

Yakusoku-geiko.

Osaekomi-waza: de basis, van uit twee verschillende gezichtshoeken, een toepassing en

een variant van de houdgrepen in functie van acties van uke of situatieve vormen:

kesa-gatame, kuzure-kesa-gatame (ook specifieke vormen als makura-kesagatame

en ushiro-kesa-gatame met hun basis, toepassing en variant), kata-gatame,

kami-shiho-gatame, kuzure-kami-shiho-gatame, yoko-shiho-gatame, tate-

shihogatame.

Shime-waza: de basis, van uit twee verschillende gezichtshoeken, een toepassing

en een

variant:

nami-juji-jime, gyaku-juji-jime, kata-juji-jime, okuri-eri-jime, kata-ha-jime,

hadaka-jime.

Kansetsu-waza: de basis, van uit twee verschillende gezichtshoeken, een

toepassing en

een variant:

ude-garami, ude-hishigi-juji-gatame, ude-hishigi-ude-gatame, ude-hishigi-

hizagatame.



## **EINDTERMEN voor NIDAN - tweede dan.**

Zestien jaar op de dag van het examen.

Onder de bevoegdheid van de pedagogische commissie.

### **Kata:**

Graad met competitie.

Nage-no-kata, volledig.

Graad zonder competitie.

Nage-no-kata, volledig.

Ju-no-kata, reeks 1 en 2.

### **Nage-waza:**

Yakusoku-geiko.

Uitvoering in verplaatsing van de worpen van 1<sup>ste</sup> en 2<sup>de</sup> kyo, met minimum twee schakeltechnieken per worp:

deashi-harai, hiza-guruma, sasae-tsurikomi-ashi, uki-goshi, osoto-gari, o-goshi,

ouchi-gari, seoi-nage, ippon-seoi-nage,

kosoto-gari, kouchi-gari, koshi-guruma, tsurikomi-goshi, okuri-ashi-harai,

taiotoshi,

harai-goshi, uchi-mata.

### **Katame-waza:**

Osaekomi-waza, bevrijding uit houdgrepen, twee vormen:

kesa-gatame, kuzure-kesa-gatame, kata-gatame, kami-shiho-gatame, kuzurekami-shiho-gatame, yoko-shiho-gatame, tate-shiho-gatame.

Shime-waza, de basis, van uit twee verschillende gezichtshoeken, een toepassing en een

variant:

sode-guruma-jime, kata-te-jime, ryo-te-jime, tsukkomi-jime, sankaku-jime.

Kansetsu-waza, de basis, van uit twee verschillende gezichtshoeken, een toepassing en

een variant:

ude-hishigi-waki-gatame, ude-hishigi-hara-gatame, ude-hishigi-ashi-gatame, udehishigi-

te-gatame, ude-hishigi-sankaku-gatame,

Aanval en verdediging op de grond, van uit verschillende situaties vier vormen tonen:

uke op de rug, uke in vierpuntensteun, tori op de rug, tori in vierpuntensteun.





## **EINDTERMEN voor SANDAN - derde dan.**

Zeventien jaar op de dag van het examen.

Onder de bevoegdheid van de pedagogische commissie.

### **Kata:**

Graad met competitie.

Nage-no-kata, volledig.

Katame-no-kata, volledig.

Graad zonder competitie.

Nage-no-kata, volledig.

Katame-no-kata, volledig.

Ju-no-kata, volledig.

### **Nage-waza:**

Uitvoering in verplaatsing van de worpen van 1<sup>ste</sup> en 2<sup>de</sup> kyo, met minimum drie schakel

en overnametechnieken per worp:

deashi-harai, hiza-guruma, sasae-tsurikomi-ashi, uki-goshi, osoto-gari, o-goshi,

ouchi-gari, seoi-nage, ippon-seoi-nage,

kosoto-gari, kouchi-gari, koshi-guruma, tsurikomi-goshi, okuri-ashi-harai,

taiotoshi,

harai-goshi, uchi-mata.

Uitvoering in drie verschillende verplaatsingen van de worpen van het 3<sup>de</sup> kyo:

kosoto-gake, tsuru-goshi, yoko-otoshi, ashi-guruma, hane-goshi, harai-

tsurikomiashi,

tomoe-nage, kata-guruma.

### **Katame-waza:**

Schakelen van houdgrepen, twee vormen.

Aanval en verdediging op grond, vanuit verschillende situaties komen tot

houdgreep,

vier vormen:

uke op vierpuntensteun, tori in vierpuntensteun, uke op de rug en tori recht, tori

op de rug en uke recht, uke op de rug en tori tussen de benen, tori op de rug en

uke tussen de benen.

Shime-waza, vanuit verschillende situaties komen tot verwurgingen, vier vormen:

tori op de rug en uke tussen de benen, uke ligt in houdgreep, uke valt houdgreep

aan, uke op vierpuntensteun,

Kansetsu-waza, vanuit verschillende situaties komen tot armklemmen, vier

vormen:

tori op de rug en uke tussen de benen, uke ligt in houdgreep, uke valt houdgreep

aan, uke op vierpuntensteun.



## **EINDTERMEN voor YODAN - vierde dan.**

Twintig jaar op de dag van het examen.

Onder de bevoegdheid van de pedagogische commissie en akkoord van de RVB.

### **Kata:**

Graad met competitie.

Nage-no-kata, volledig.

Katame-no-kata, volledig.

Kime-no-kata, volledig.

Graad zonder competitie.

Nage-no-kata, volledig.

Katame-no-kata, volledig.

Kime-no-kata, volledig.

Ju-no-kata, volledig.

### **Nage-waza:**

Uitvoering in verplaatsing van de worpen van 1<sup>ste</sup>, 2<sup>de</sup> en 3<sup>de</sup> kyo, met minimum drie schakel en overnametechnieken per worp:

deashi-harai, hiza-guruma, sasae-tsurikomi-ashi, uki-goshi, osoto-gari, o-goshi, ouchi-gari, seoi-nage, ippon-seoi-nage, kosoto-gari, kouchi-gari, koshi-guruma, tsurikomi-goshi, okuri-ashi-harai, taiotoshi, harai-goshi, uchi-mata, kosoto-gake, tsuri-goshi, yoko-otoshi, ashi-guruma, hane-goshi, harai-tsurikomiashi, tomoe-nage, kata-guruma.

Uitvoering in drie verschillende verplaatsingen van de worpen van 4<sup>de</sup> kyo:

sumi-gaeshi, tani-otoshi, hane-makikomi, sukui-nage, utsuri-goshi, o-guruma, soto-makikomi, uki-otoshi.

### **Katame-waza:**

Overnametechnieken van houdgreep met houdgreep, twee vormen.

Schakelen naar klemmen en verwurgingen van uit houdgreep, twee vormen.

Shime-waza: vier vormen tonen.

Kansetsu-waza: vier vormen tonen.

Aanval en verdediging op de grond: van uit verschillende situaties vier vormen tonen:

uke op vierpuntensteun, tori in vierpuntensteun, uke op de rug en tori recht, tori op de rug en uke recht, uke op de rug en tori tussen de benen, tori op de rug en uke tussen de benen.



## **EINDTERMEN voor GODAN - vijfde dan.**

Vijfentwintig jaar op de dag van het examen.

Onder de bevoegdheid van de pedagogische commissie en akkoord van de RVB.

### **Kata:**

Nage-no-kata, volledig.

Katame-no-kata, volledig.

Kime-no-kata, volledig

Ju-no-kata, volledig.

### **Nage-waza:**

Uitvoering in verplaatsing van de worpen van 1<sup>ste</sup>, 2<sup>de</sup>, 3<sup>de</sup> en 4<sup>de</sup> kyo, minimum drie

schakel en overnametechnieken per worp:

deashi-harai, hiza-guruma, sasae-tsurikomi-ashi, uki-goshi, osoto-gari, o-goshi, ouchi-gari, seoi-nage, ippon-seoi-nage,

kosoto-gari, kouchi-gari, koshi-guruma, tsurikomi-goshi, okuri-ashi-harai, taiotoshi,

harai-goshi, uchi-mata.

kosoto-gake, tsuri-goshi, yoko-otoshi, ashi-guruma, hane-goshi, harai-tsurikomiashi,

tomoe-nage, kata-guruma.

sumi-gaeshi, tani-otoshi, hane-makikomi, sukui-nage, utsuri-goshi, o-guruma, soto-makikomi, uki-otoshi.

Uitvoering in drie verschillende verplaatsingen van de worpen van 5<sup>de</sup> kyo:

osoto-guruma, uki-waza, yoko-wakare, yoko-guruma, ura-nage, ushiro-goshi, sumi-otoshi, yoko-gake.

### **Katame-waza:**

Varianten op de basishoudgrepen, vijf vormen tonen.

Shime-waza, vijf vormen tonen.

Kansetsu-waza, vijf vormen tonen.

Aanval en verdediging op de grond, van uit verschillende situaties vijf vormen tonen:

uke op vierpuntensteun, tori in vierpuntensteun, uke op de rug en tori recht, tori op de rug en uke recht, uke op de rug en tori tussen de benen, tori op de rug en uke tussen de benen.



### **EINDTERMEN voor ROKUDAN - zesde DAN.**

Onder de bevoegdheid van de onderzoekscommissie voor hogere graden en met akkoord van de Raad Van Bestuur.

#### **Kata:**

Kodokan-goshin-jutsu.

#### **Nage-waza:**

Uitvoeren van de technieken buiten het GO KYO:

obi-otoshi, seoi-otoshi, yama-arashi, morote-gari, kuchiki-taoshi, kibisu-gaeshi, uchi-mata-sukashi, kouchi-gaeshi, osoto-otoshi, tsubame-gaeshi, osoto-gaeshi, ouchi-gaeshi, hane-goshi-gaeshi, harai-goshi-gaeshi, uchi-mata-gaeshi,

hikikomigaeshi,

tawara-gaeshi, daki-wakare, uchi-makikomi, osoto-makikomi, uchi-

matamakikomi,

harai-makikomi.

Persoonlijk werk over nage-waza, maximum tien minuten.

#### **Katame-waza:**

Persoonlijk werk over katame-waza, maximum tien minuten.

### **EINDTERMEN voor SHICHIDAN - zevende DAN.**

Onder de bevoegdheid van de onderzoekscommissie voor hogere graden en met akkoord van de Raad Van Bestuur.

#### **Kata:**

Koshiki-no-kata.

### **EINDTERMEN voor HACHIDAN - achtste DAN.**

Onder de bevoegdheid van de onderzoekscommissie voor hogere graden en met akkoord van de Raad Van Bestuur.

#### **Kata:**