

jeugdjudopaspoort



IN GEVAL VAN VERLIES.

De vinder wordt vriendelijk verzocht dit paspoort terug te bezorgen aan de eigenaar of aan de

VLAMSE JUDOFEDERATIE vzw

Dank bij voorbaat.

JEUGDJUDOPASPOORT

(- 15 JAAR)

Uitgereikt op: / /

Om geldig te zijn moet dit paspoort aangevuld worden met een geldige vergunning en ondertekend zijn door de verschillende verantwoordelijken.

Niets uit deze uitgave mag verveelvoudigd en / of openbaar gemaakt worden door middel van druk, microfilm, fotokopie of op enige andere wijze, zonder schriftelijke toestemming van de uitgever.

Verantwoordelijke uitgever: Vlaamse judofederatie vzw – 2017 – Warandestraat 1A, 9240 Zele.

NUTTIGE ADRESSEN

Vlaamse judofederatie vzw: **Adres:** Warandestraat 1A
Gemeente: 9240 Zele
Tel.: 052/ 44 90 16
Fax: 052/ 44 97 20
Website: www.vjf.be
E-mail: vlaamse.judofederatie@skynet.be
Sociale media:   @VlaamseJudoFed

Dojo Topsport VJF: **Adres:** Edegemsesteenweg 100
Gemeente: 2610 Wilrijk
Website: www.vjf.be/topsport
E-mail: topsport@vjf.be

Club: **Adres:**
Gemeente:
Tel.:
Website:

Naam: **Adres:**
Functie: Hoofdtrainer **Gemeente:**
Tel.:
E-mail:

Naam:
Adres:
Funcctie:
Gemeente:
Tel.:
E-mail:

Naam:
Adres:
Funcctie:
Gemeente:
Tel.:
E-mail:

Naam:
Adres:
Funcctie:
Gemeente:
Tel.:
E-mail:

Naam:
Adres:
Funcctie:
Gemeente:
Tel.:
E-mail:

Naam:
Adres:
Funcctie:
Gemeente:
Tel.:
E-mail:

WOORD VOORAF

We zijn blij jullie het jeugdjudopaspoort te kunnen overhandigen.

Dit leuk en handig boekje zal beslist een bijzondere plaats innemen bij onze jeugd. Naast je persoonlijke gegevens, vind je er ook de eindtermen voor de diverse gordels, enige toelichting omtrent de judo-etiquette, nuttige adressen en andere interessante gegevens.

Je kan er de eindtermen en alle technieken voor de diverse gordels in terugvinden. Dit programma wordt aanbevolen door de pedagogische commissie van de Vlaamse Judofederatie.

Ook wil ik graag enkele personen van harte danken: eerst en vooral graficus Peter Tas voor de professionele en originele tekeningen. Kim en Ono zullen je eeuwig dankbaar blijven. Daarnaast voormalige technisch directeur Eric Veulemans voor het inhoudelijk gedeelte en de voltallige Pedagogische Commissie voor het denkwerk en de passende tips.

En "last but not least" bedank ik de sponsors en de Vlaamse Judofederatie vzw voor de logistieke ondersteuning.

Hopelijk beleven jullie veel plezier aan dit paspoort.

Jo De Geyter
Voorzitter pedagogische Commissie

Kristof Van De Putte
Voorzitter Vlaamse Judofederatie

GESCHIEDENIS VAN HET JUDO

Op 28.10.1860 werd te Mikage bij Kobe (Japan) meester Jigoro Kano geboren. Ten gevolge van zijn tengere lichaamsbouw ging hij het oude ju-jutsu bestuderen.

Hij had in verhalen kennis gemaakt met het principe dat door het gebruik van ju-jutsu het voor een zwakkere mogelijk was een sterkere te overwinnen. In 1882 opende meester Kano zijn eigen school onder de naam Kodokan-judo. Na een vergadering met het Internationaal Olympisch Comité te Caïro, overleed de meester op 04.05.1938 aan een longontsteking.

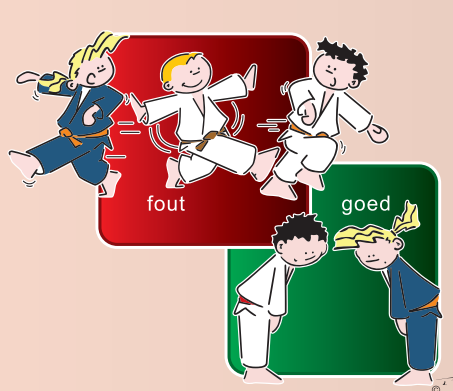
Het Kodokan zond zijn leerlingen uit over gans de wereld. Yamashita onderwees judo in Amerika. Naar Europa kwamen de meesters Kawaishi (Frankrijk) en Koizumi (Engeland). Meester Kawaishi werkte een eigen onderwijssysteem uit voor Europa, met onder meer de kleurgordels.

Na de komst van meester Ichiro Abe in 1953 in België werd het Kodokan-systeem beoefend.

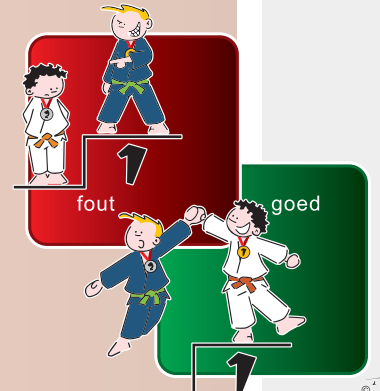
De overwinning van A. Geesink op het derde wereldkampioenschap (Parijs 1961) gaf een enorme impuls aan het judo in Europa. Tijdens de Olympische Spelen van Tokio (1964) kwam judo voor het eerst op het programma.

Robert Vandewalle werd te Moskou (1980) olympisch kampioen en Ulla Werbrouck herhaalde deze prestatie te Atlanta (1996)

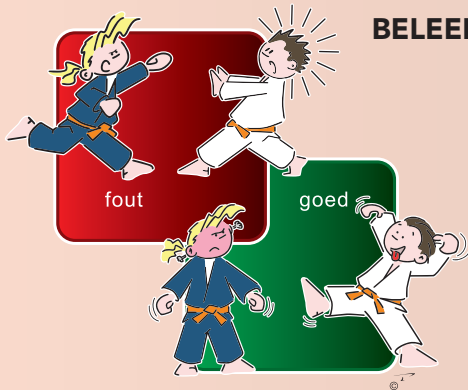
BUSHIDO, DE GEDRAGSCODE VAN HET JUDO



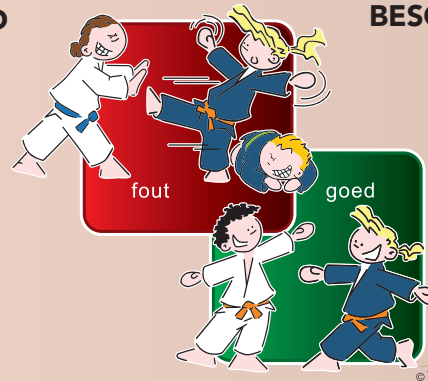
BELEEFDHEID



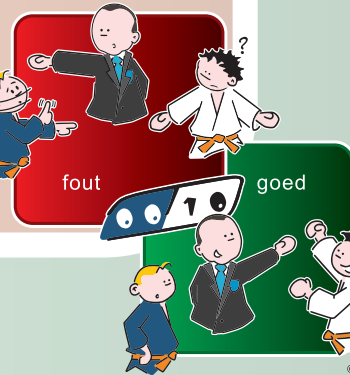
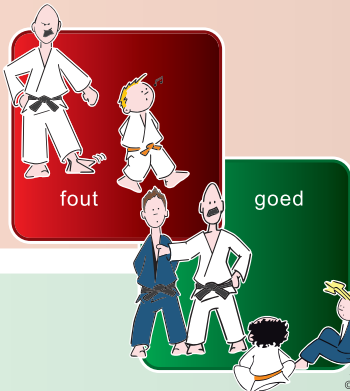
BESCHEIDENHEID



ZELFCONTROLE

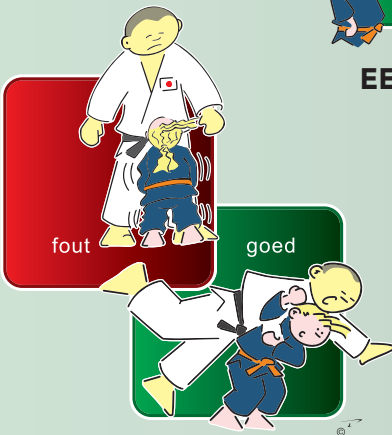
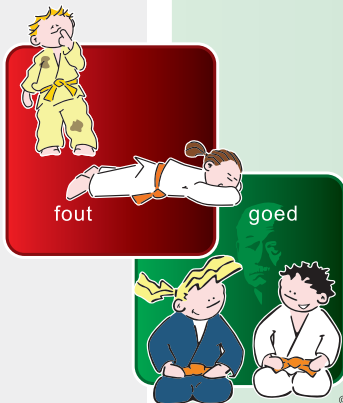


VRIENDSCHAP



RESPECT

EERLIJKHEID



EERBIED

MOED

Vlaamse Judo federatie vzw



Op weg naar gele gordel

Min. leeftijd: 6 jaar worden.
Vorbereiding: min. 3 maanden.

3 PUNTEN TONEN NA 15 LESSEN. (-10jaar)
5 PUNTEN TONEN NA 15 LESSEN. (+10jaar)



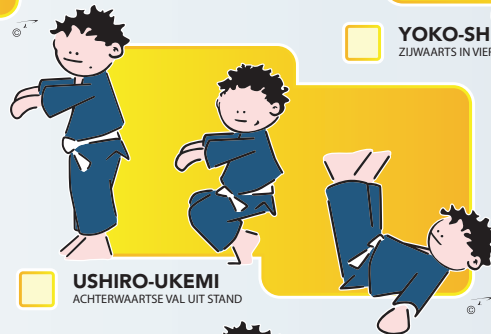
OSOTO-GARI
GROTE BUITENWAARTSE MAAI



YOKO-SHIHO-GATAME
ZIJWAARTS IN VIERPUNTENSTEUEN HOUDEN



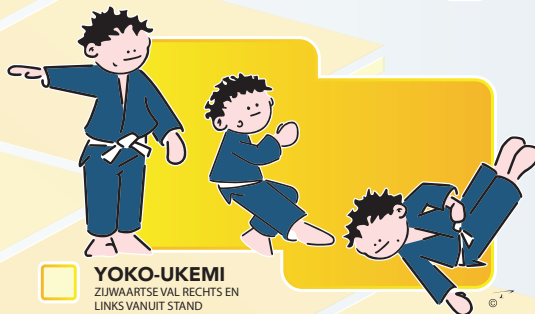
KUZURE-KESA-GATAME
GEVARIËERD MET DE ZIJDE HOUDEN



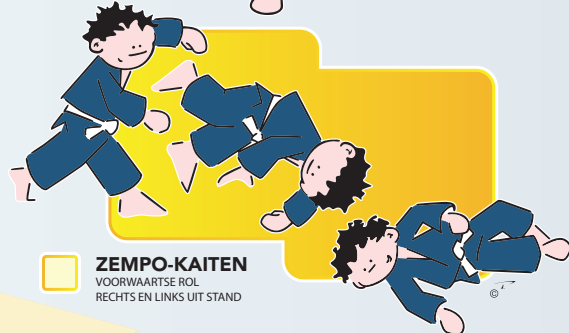
USHIRO-UKEMI
ACHTERWAARTSE VAL UIT STAND



OBI (GORDEL)
GOED KNOPEN



YOKO-UKEMI
ZIJWAARTSE VAL RECHTS EN
LINKS VANUIT STAND



ZEMPO-KAITEN
VOORWAARTSE ROL
RECHTS EN LINKS UIT STAND



TATE-SHIHO-GATAME
SCHRULINGS IN VIERPUNTSTEUN
HOUDEN



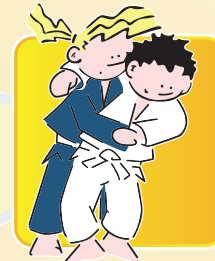
UKI-GOSHI
VLOTTENDE HEUP



UCHI-GARI
GROTE BINNENWAARTSE MAAI



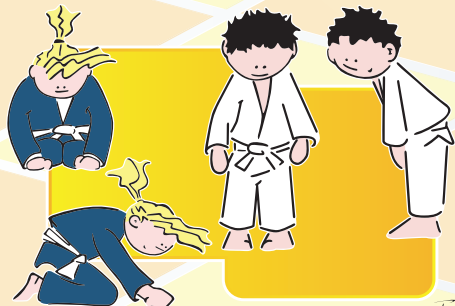
KAMI-SHIHO-GATAME
BOVEN IN VIERPUNTSTEUN HOUDEN



KOSHI-GURUMA
HEUPWIEL



KUZURE-KESA-GATAME
GEVARIEERD MET DE ZIJDE HOUDEN



REI (GROETEN)
GEKNIELD EN UIT STAND



KUZUSHI
8 RICHTINGEN VOOR EVENWICHTSVERBREKING



KUMIKATA
VASTGRIPPEN

GELE GORDEL OP / /

HANDTEKENING HOOFDTRAINER:





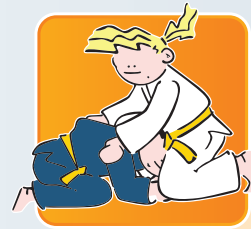
Op weg naar
oranje gordel

Min. leeftijd: 8 jaar worden.
Vorbereiding: min. 4 maanden.

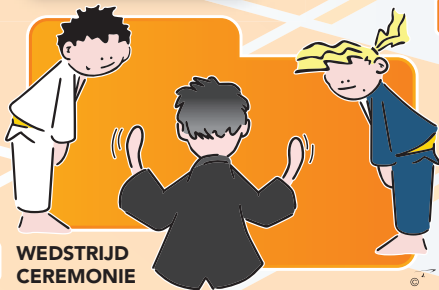
3 PUNTEN TONEN NA 20 LESSEN. (-10jaar)
5 PUNTEN TONEN NA 20 LESSEN. (+10jaar)



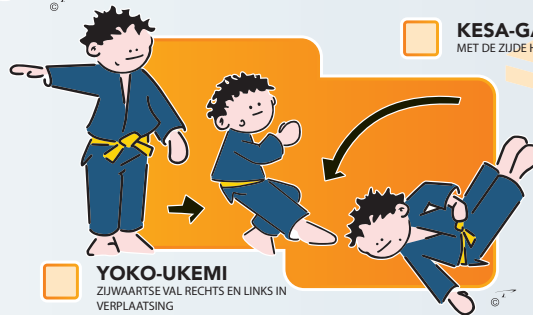
HIZA-GURUMA
KNIEWIEL



KESA-GATAME
MET DE ZIJDE HOUDEN



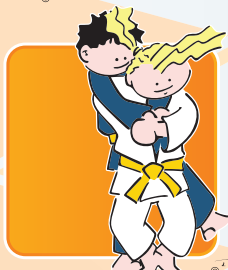
**WEDSTRIJD
CEREMONIE**



YOKO-UKEMI
ZUWAARTSE VAL RECHTS EN LINKS IN
VERPLAATSING



KUZURE-KAMI-SHIHO-GATAME
GEVARIEREED BOVEN IN VIERPUNTENSTEUN HOUDEN



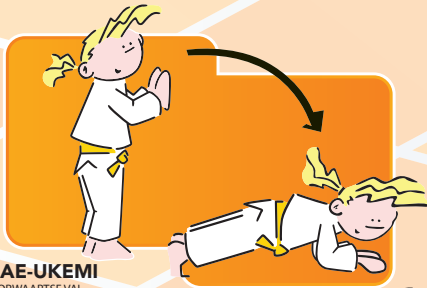
SEOI-NAGE
SCHOUDEWRORP



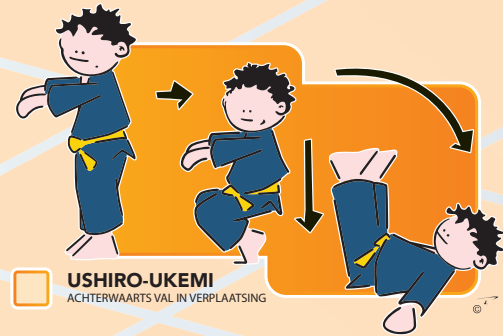
AANVAL
UKE IN 4 PUNTEN, TORI VOOR UKE (X2)



O-GOSHI
GROTE HEUP



MAE-UKEMI
VOORWAARTSE VAL



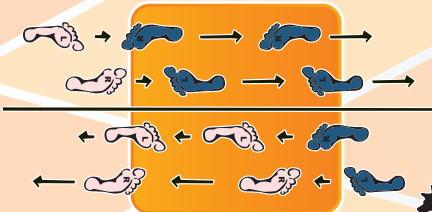
USHIRO-UKEMI
ACHTERWAARTS VAL IN VERPLAATSING



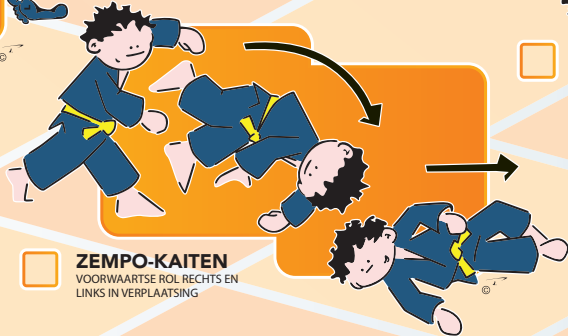
USHIRO-KESA-GATAME
ACHTERWAARTS
MET DE ZIJDE HOUDEN



AANVAL
UKE OP DE RUG TORI TUSSEN
DE BENEN VAN UKE (X2)



TSUGI-ASHI
BIJTREKPAAS
VOOR EN ACHTERWAARTS



ZEMPO-KAITEN
VOORWAARTSE ROL RECHTS EN
LINKS IN VERPLAATSING



IPPON-SEOI-NAGE
SCHOUDERWORP OF EEN PUNT

ORANJE GORDEL OP / /
PROFICIAT

HANDTEKENING HOOFDTRAINER:





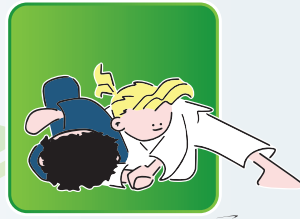
Op weg naar groene gordel

Min. leeftijd: 10 jaar worden.
Vorbereiding: min. 5 maanden.

3 PUNTEN TONEN NA 25 LESSEN. (-10jaar)
5 PUNTEN TONEN NA 25 LESSEN. (+10jaar)



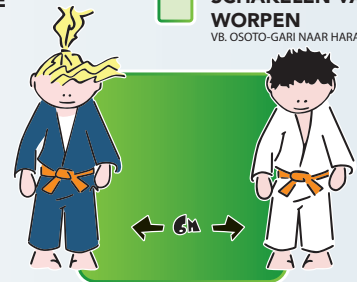
VERDEDIGING
TORI OP DE RUG UKE RECHT (X2)



KATA-GATAME
SCHOUDER HOUDEN



SCHAKELN VAN WORPEN
VB. OSOTO-GARI NAAR HARAI-GOSHI



CEREMONIE KATA
HET GROETEN UKE & TORI STAAN 6M VAN ELKAAR EN GROETEN DE JURY (JOSEKI)



ZEMPO-KAITEN
VOORWAARTSE ROL OVER HINDERNIS



SCHAKELN VAN HOUDGREPEN
VB. VAN KESA-GATAME NAAR KATA-GATAME



KOSOTO-GARI
KLEINE BUITENWAARTSE MAAI



HARAI-GOSHI
VEGENDE HEUP



YOKO-UKEMI
ZUWAARTSE VAL OVER HINDERNIS



TSURIKOMI-GOSHI
TREKKENDE EN HEFFENDE HEUP



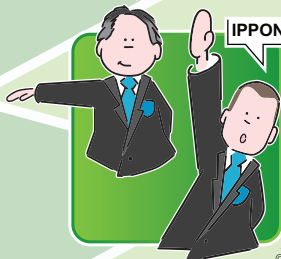
VERDEDIGING
TORI OP DE RUG
UKE TUSSEN DE BENEN (X2)



MAKURA-KESA-GATAME
OP KUSSEN MET DE ZIJDE HOUDEN

WAZA-ARI (5 punten)

IPPON (10 punten)



DE GEBAREN VAN
DE SCHEIDRECHTER



SASAE-TSURIKOMI-ASHI
TREKKEND EN HEFFEND DE VOET BLOKKEREN



USHIRO-UKEMI
ACHTERWAARTSE VAL OVER HINDERNIS

GROENE GORDEL OP / /

HANDTEKENING HOOFDTRAINER:





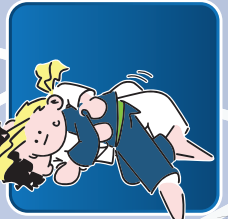
Op weg naar
blauwe gordel

Min. leeftijd: 12 jaar worden.
Vorbereiding: min. 6 maanden.

5 PUNTEN TONEN NA 35 LESSEN.



AANVAL
UKE OP VIERPUNTEN (X3)



BEVRIJDING UIT HOUDGREPEN
PARTNER OVERDRAAIEN

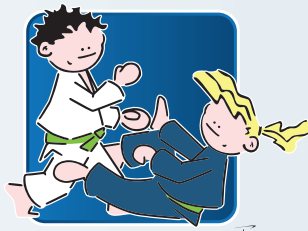


NAGE-NO-KATA
VORM VAN WERPEN UKI-GOSHI

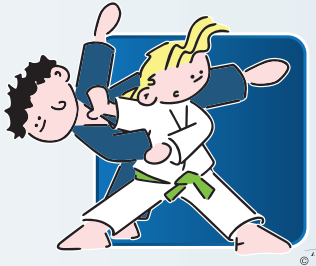
VOET TORI  VOET UKE 



TAI-SABAKI
DRAAI VAN HET LICHAAM



AANVAL
UKE OP DE RUG TORI STAAT RECHT (X3)



TAI-OTOSHI
LICHAAM NEERWERPEN



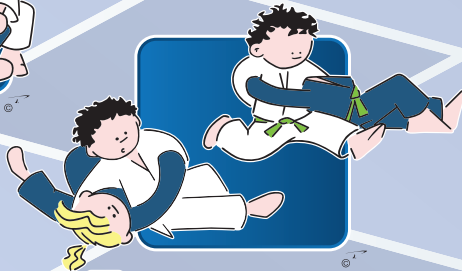
NAGE-NO-KATA
VORM VAN WERPEN TSURIKOMI-GOSHI



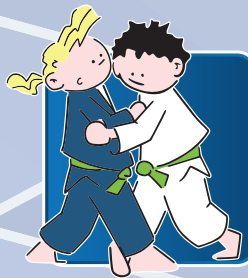
NAGE-NO-KATA
VORM VAN WERPEN HARAI-GOSHI



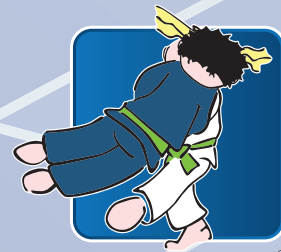
AANVAL
 UKE OP DE RUGTORI TUSSEN
 DE BENEN VAN UKE (X3)



SCHAKELN VAN HOUDGREPEN
 VB. VAN YOKO-SHIHO-GATAME NAAR USHIRO-KESA-GATAME



KOUCHI-GARI
 KLEINE BINNENWAARTE MAAI



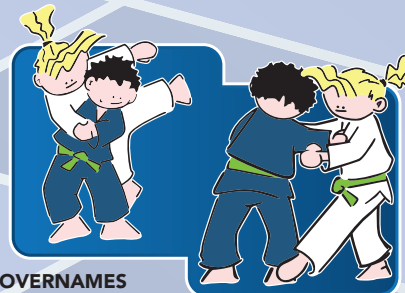
OKURI-ASHI-HARAI
 BEIDE BENEN VEGEN



**SCHAKELN VAN
 WORPEN**
 VB. VAN O-UCHI-GARI NAAR TAI-OTOSHI



UCHI-MATA
 BINNENWAARTE DJ



OVERNAMES
 VB. VAN UKI-GOSHI NAAR
 KOSOTO-GARI

BLAUWE GORDEL OP / /

HANDTEKENING HOOFDTRAINER:

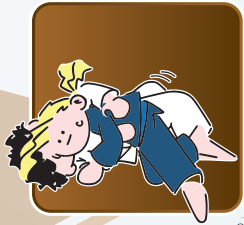




Op weg naar
bruine gordel

Min. leeftijd: 14 jaar worden.
Vorbereiding: min. 8 maanden.

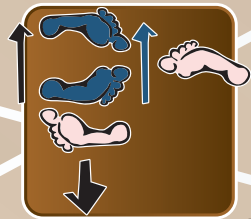
5 PUNTEN TONEN NA 40 LESSEN.



BEVRIJDING UIT HOUDGREP
TORI DRAAIT UKE OVER



VERDEDING
TORI OP DE RUG UKE RECHT (X4)



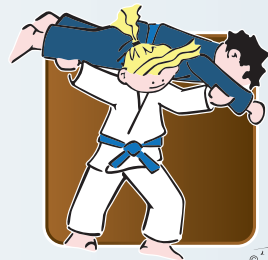
NAGE-NO-KATA
VORM VAN WERPEN OKURI-ASHI-HARAI



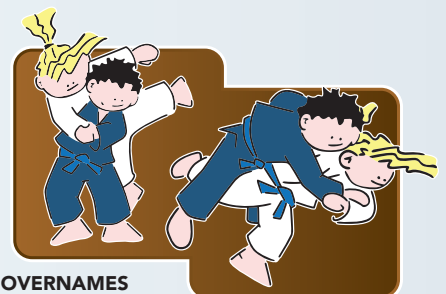
NAGE-NO-KATA
VORM VAN WERPEN UCHI-MATA



NAGE-NO-KATA
VORM VAN WERPEN SASAE-TSURIKOMI-ASHI



KATA-GURUMA
SCHOUDERWIEL



OVERNAMES
VB. VAN UKI-GOSHI NAAR UCHI-MATA



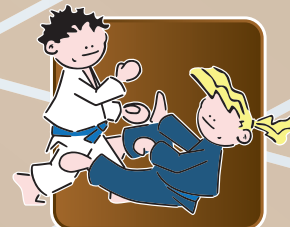
VERDEDIGING
TORI OP DE RUG UKE TUSSEN DE BENEN (X4)



HANE-GOSHI
GEVLEUGELDE HEUP



UKI-OTOSHI
VLOTTEND NEERWERPEN



AANVAL
UKE OP RUG TORI RECHT (X4)



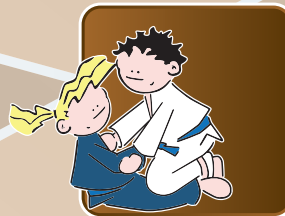
DEASHI-HARAI
VOORSTE VOET VEGEN



AANVAL
UKE OP VIERPUNTEN (X4)



VERDEDIGING
TORI OP 4 PUNTEN (X4)




AANVAL
UKE OP DE RUG TORI TUSSEN DE BENEN (X4)

BRUINE GORDEL OP / /
PROFICIAT

HANDTEKENING HOOFDTRAINER:



OP NAAR DE DANGRAAD



Het jaar dat ik 15 jaar word, als 1^{ste} kyu, kan ik starten met mijn voorbereiding tot zwarte gordel. Ik kan deelnemen aan de tsukinami shiai om punten te behalen voor mijn 1^{ste} DAN.

In het totaal moet ik 10 shodan-shiken (SDS) punten behalen.

Overwinning met ippon = 1 SDS punt.

Overwinning met waza-ari is ½ SDS punt.

Deze kunnen buiten de tsukinami shiai ook behaald worden in kampioenschappen of erkende toernooien.

Zodra ik mijn wedstrijdresultaat heb, kan ik mijn kandidatuur voor de 1^{ste} DAN-graad laten indienen door mijn hoofdtrainer bij de VJF. Dit examen wordt afgenomen door de gradencommissie van de federatie.

Ik zal er een demonstratie moeten geven van nage-no-kata, het valbreken, worpen van 1^{ste} en 2^{de} kyo van het go-kyo, houdgrepen, wurggrepen en klemgrepen. In elk onderdeel, kata, nage-waza en katame-waza, moet ik 50% behalen en in het totaal 60% om te slagen in het examen van 1^{ste} DAN.

JAPANESE WOORDENLIJST

ALGEMEEN

REI	= GROET
ZA-REI	= GEKNIELDE GROET
RITSU-REI	= RECHTSTAANDE GROET
ZAZEN	= MEDITATIE ZIT
HAJIME	= BEGINNEN
SOREMADE	= EINDE
MATTE	= (TIJDELIJKE) STOP
BUSHIDO	= ERECODE-GEDRAGSCODE
BUDO	= VERZAMELNAAM JAPANESE KRIJGSKUNSTEN
DOJO	= OEFENZAAL JUDOZAAL
SHIZENTAI	= AANVALSHOUDING
JIGOTAI	= VERDEDIGINGSHOUDING
KUMI-KATA	= GREEP AAN KLEDIJ
KUZUSHI	= EVENWICHTSVERSTORING
TSUKURI	= INZET VAN DE TECHNIEK
KAKE	= UITVOERING VAN DE TECHNIEK

TECHNIEKEN IN HET JUDO

NAGE-WAZA (WERPTECHNIEKEN)

TACHI-WAZA (STAANDE WORPEN)

ASHI-WAZA	= BEENWORPEN
KOSHI-WAZA	= HEUPWORPEN
TE-WAZA	= HANDWORPEN

SUTEMI-WAZA (OFFERWORPEN)

MASUTEMI-WAZA	= RUGWAARTSE OFFERWORPEN
YOKOSUTEMI-WAZA	= ZIJWAARTSE OFFERWORPEN

KATAME-WAZA (CONTROLETECHNIEKEN)

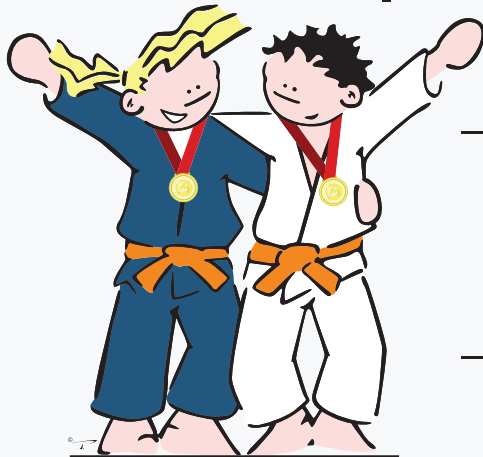
OSAEKOMI-WAZA (HOUDGREPEN)

SHIHO-GATAME	= HOUDGREPEN MET BORSTCONTROLE
KESA-GATAME	= HOUDGREPEN MET FLANKCONTROLE

SHIME-WAZA (WURGGREPEN)

KANSETSU-WAZA (KLEMGREPEN)

HANDTEKENINGEN VAN KAMPIOENEN ENZ.



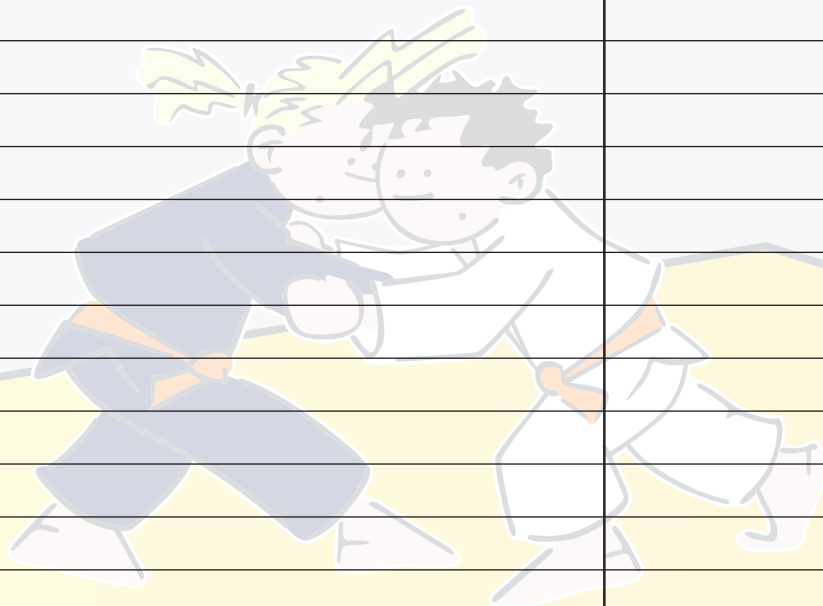
1

SPORTKAMPEN EN STAGES

DATUM

PLAATS

HANDTEKENING



START WEDSTRIJD

Klaar houden kamp
1



Groeten aan tatami
2



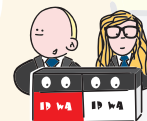
Wachten aan boord
3



Groeten aan de lijn
4

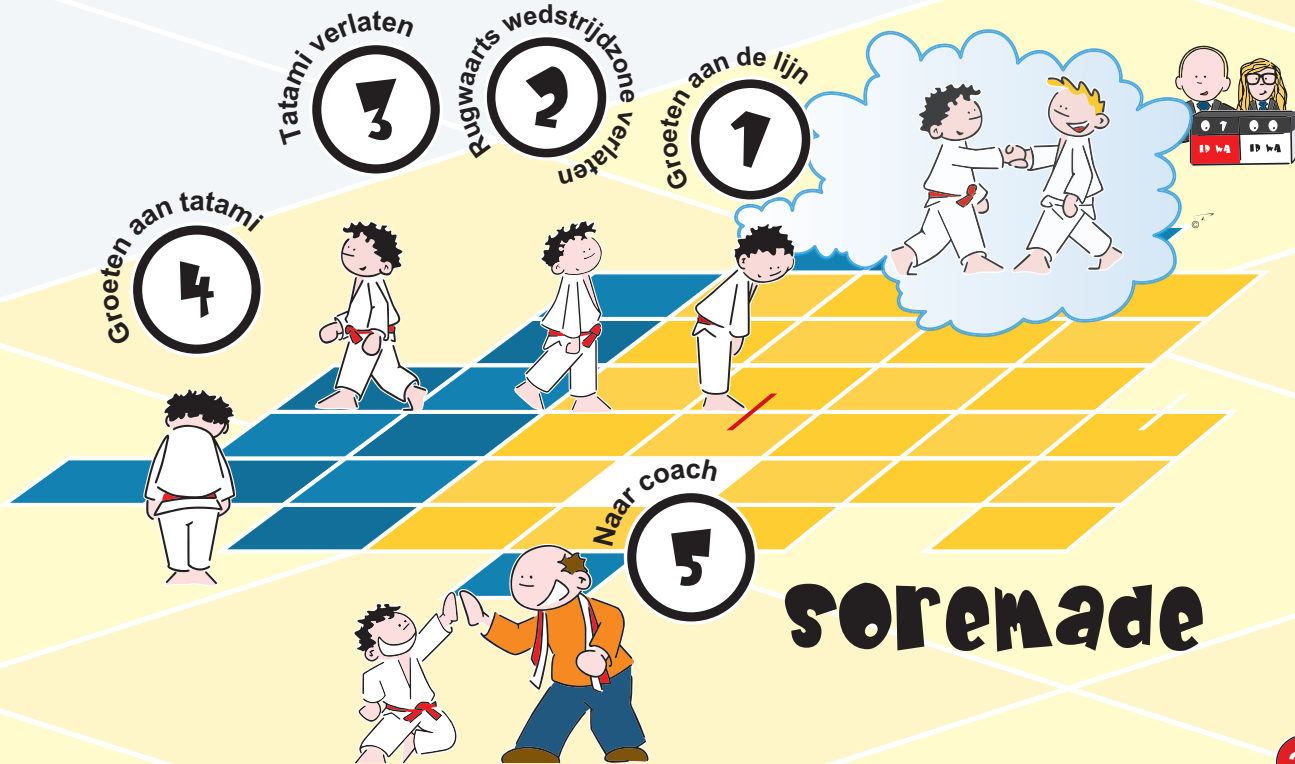


Hajime
5



Hajime

FINDE WEDSTRIJD



WEDSTRIJDLEIDING



IPPON

VOL PUNT (10 PUNTEN)



WAZA-ARI

(5 PUNTEN)



SHIDO

LICHTE FOUT



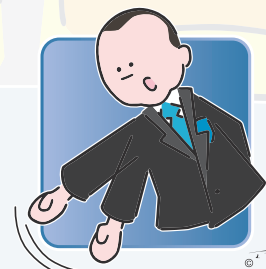
HANSOKU MAKE

DISKVALIFICATIE



OSAEKOMI

HOUDGREEP



TOKETA

HOUDGREEP VERBROKEN

IK MAAK MIJN SPORTTAS KLAAR



WITTE T-SHIRT



JUDOPAK



GEZONDE DRANK
EN SNACK



VERGUNNING



JUDOPASPOORT



GORDELS



SLIPPERS

WAT MOET IK DOEN BIJ EEN JUDO-ONGEVAL?

Ongevallenformulier

Ter plaatse laten invullen.

Naar de dokter gaan en verder laten invullen.

Bezorgen aan je clubsecretaris.

De clubsecretaris zal dit digitaal doorgeven aan de verzekeringsmaatschappij.
(Dit is de snelste manier van aangifte)

Je kan het ook verzenden naar de verzekeringsmaatschappij.
(Zie adres op je aangifteformulier)

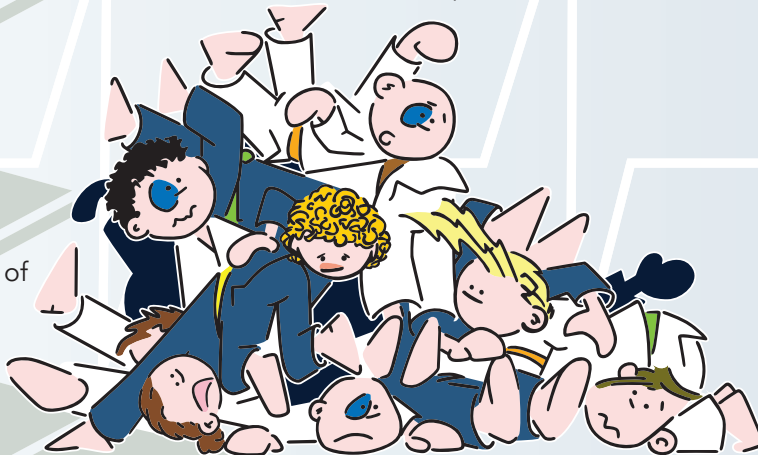
Vraag het dossiernummer op bij je clubsecretaris of bij de verzekeringsmaatschappij.

Hou het dossiernummer van je ongeval goed bij.

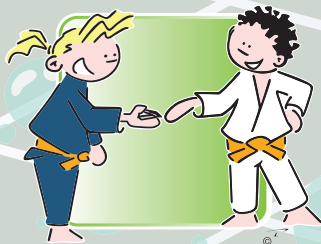
Met de onkosten naar het ziekenfonds gaan en melden dat het om een sportongeval gaat.

De afrekening naar de verzekeringsmaatschappij zenden.
(Steeds met vermelding van je dossiernummer)

Van alle documenten een kopie bijhouden.



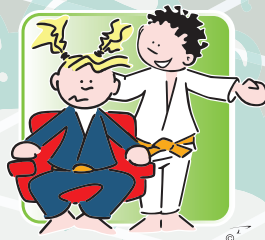
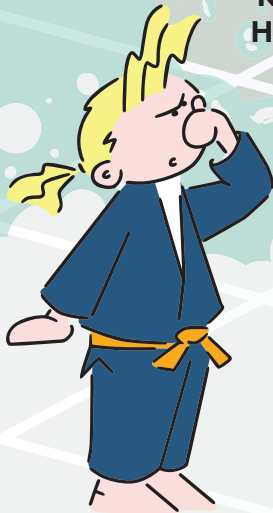
HYGIËNE



**KORTE NAGELS AAN
HANDEN EN VOETEN**



PROPER GEWASSEN



**LANG HAAR
SAMEN BINDEN**

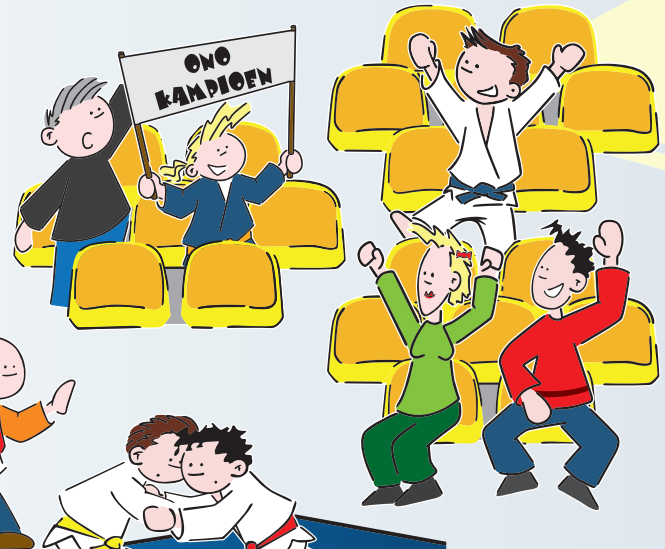
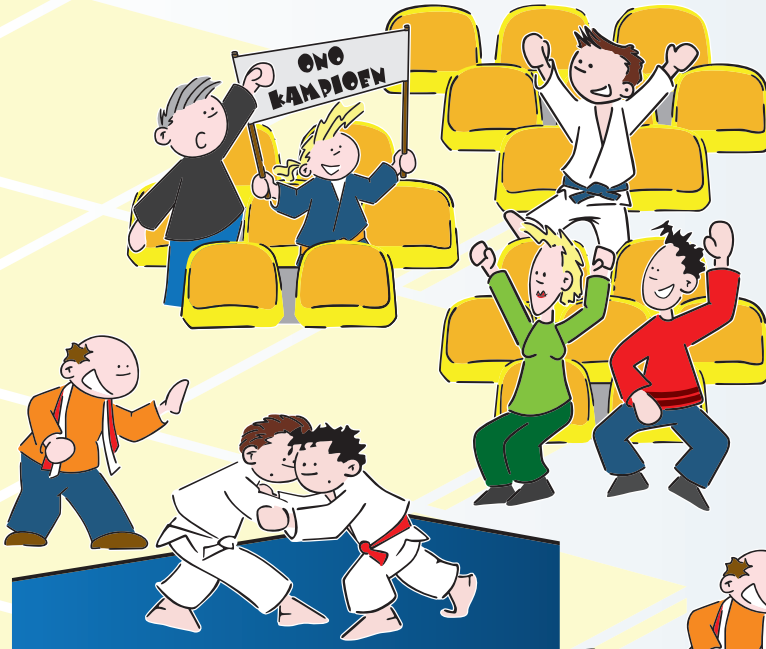


GEWASSEN JUDOPAK



SPELLETJES

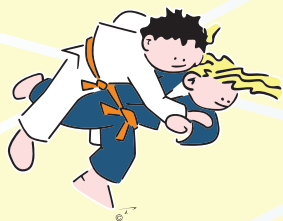
Ono doet mee aan een
tornooitje.
Iedereen kwam supporteren.
Zie jij de 7 verschillen?



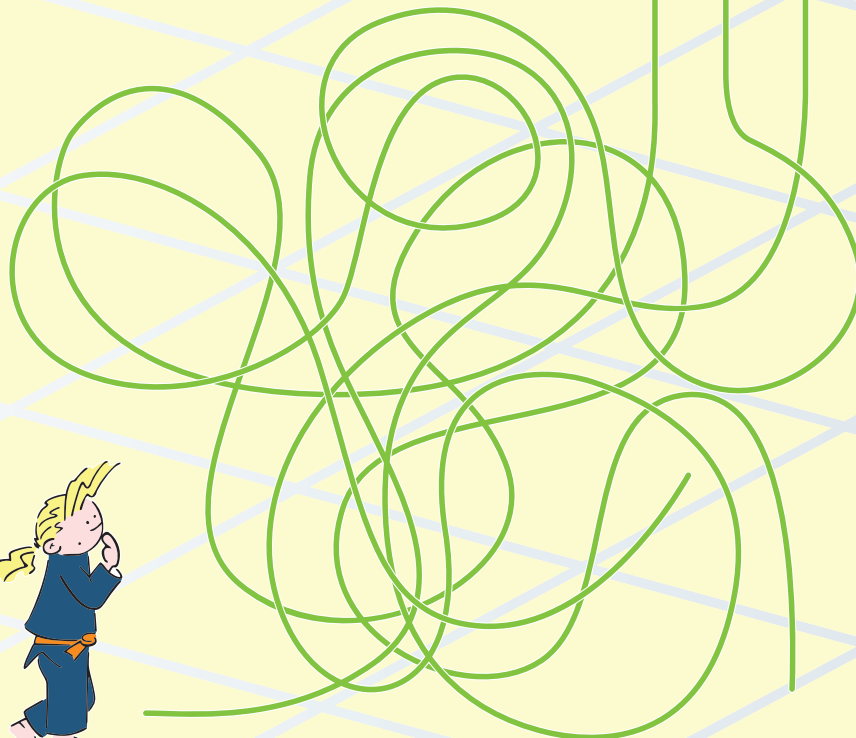
Oplossing: 1 aantal zeltjes | 2 hand grijze man | 3 kraag judoka boven | 4 mama strikje | 5 papa trui | 6 gordel coach | 7 gordel judoka links onder

Kim werpt Ono met uchi-mata.
Wat is de juiste schaduw?





Met wie gaat Kim de volgende randori (oefengevecht) doen?



Oplösing: lijn B

Oplösing: lijn C

created by creative



Ga voluit. Wij doen de rest!

CALLANT 

VERZEKERINGEN & FINANCIËEL ADVIES