

演武柔道

**JUDO SHOW** Enbu Judo

Opgelegde choreografie en/ of  
vrije choreografie

# Leeftijdscategorieën

## OPGELEGDE JUDO SHOW

o U 16

o + 16

## VRIJE JUDO SHOW

o U 16

o + 16

# Puntenverdeling

## Opgelegde Judoshow

**Techniek**  
(30p)

Efficiëntie  
(10p)

Precisie  
(10p)

Moeilijkheidsgraad  
(10p)

**Choreografie**  
(20p)

Correcte  
uitvoering  
(20p)

**Geest judo**  
(30p)

Originaliteit  
(10p)

Traditie  
(10p)

Judo-aspect  
(10p)

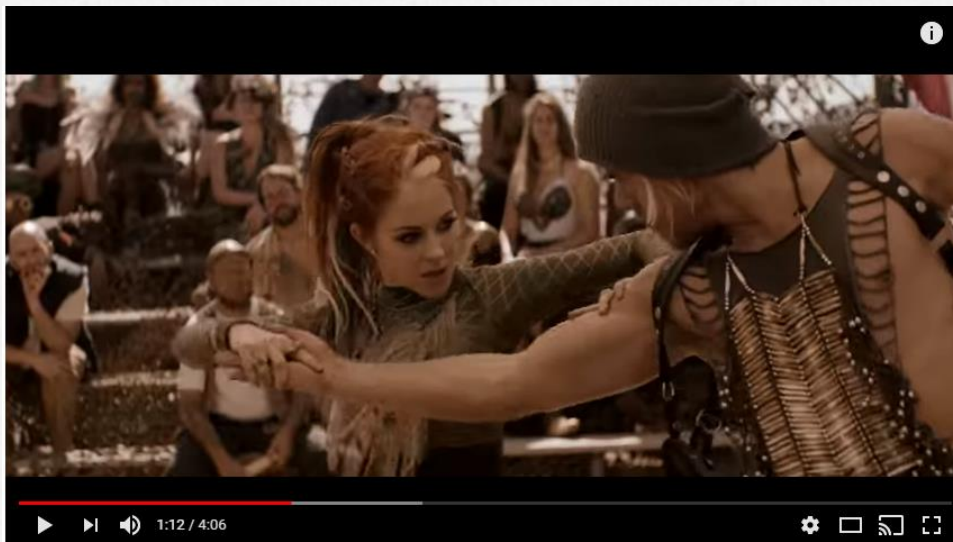
# Opgelegde Judo Show

Het is een eenvoudige, traditionele choreografie van lage moeilijkheidsgraad. Ideaal om kennis te maken met judoshow.

- o Valtechnieken
- o Verplaatsingen
- o Kumikata
- o Bewegingen Tachi Waza en Ne Waza

# Gebruikte muziek

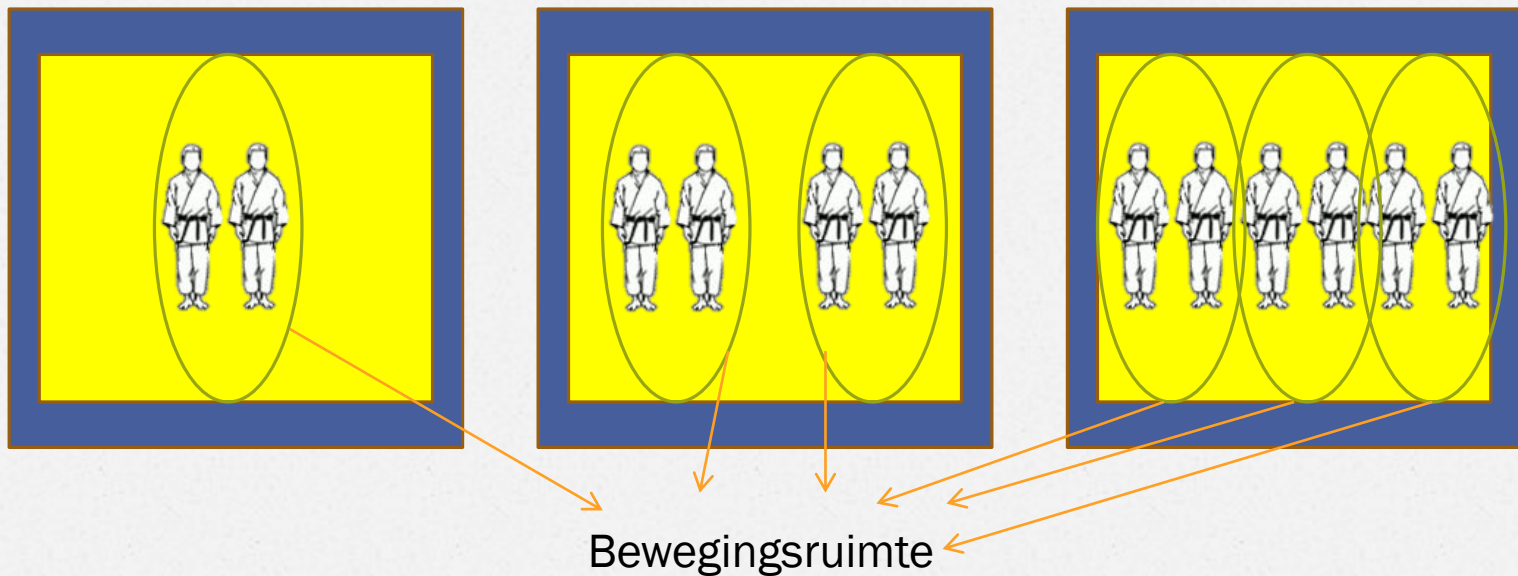
<https://www.youtube.com/watch?v=4MCjU-Du3eI>



The Arena - Lindsey Stirling

# Aantal deelnemers

- o 2, 4 of 6 Judoka's
- o Positie op tatami

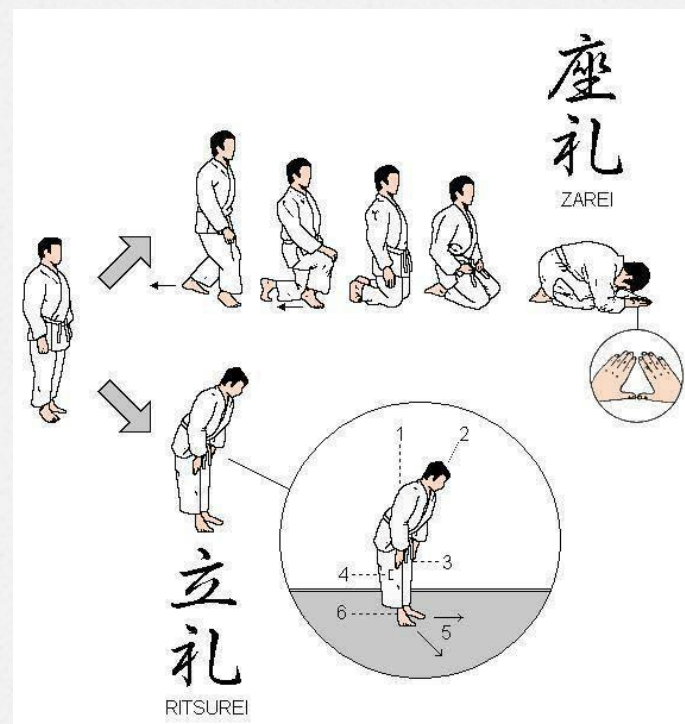
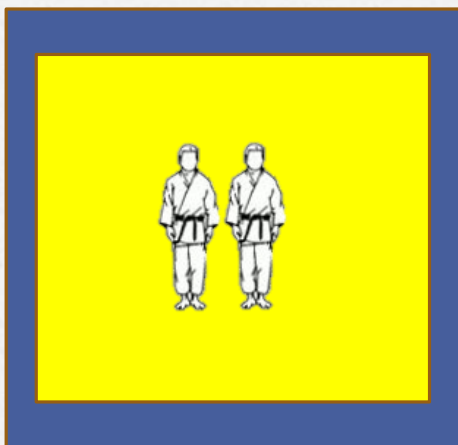


Geest judo

Techniek

# DEEL 1

o Traditie – respect



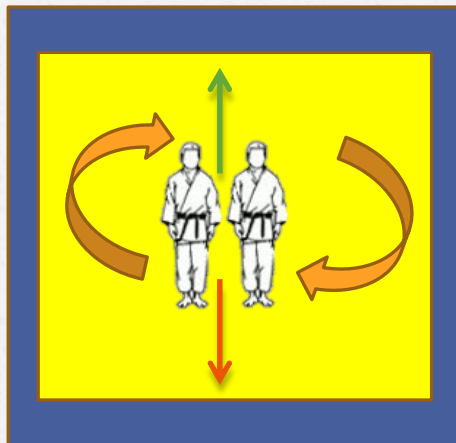
Techniek

Choreografie

Geest judo

# DEEL 2

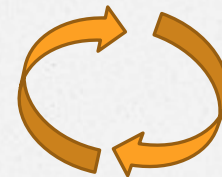
## o Verplaatsingen en Kumikata



1. Zijwaartse verplaatsingen



2. Cirkelverplaatsingen



**LET OP:** tracht de wedstrijdzone optimaal te gebruiken



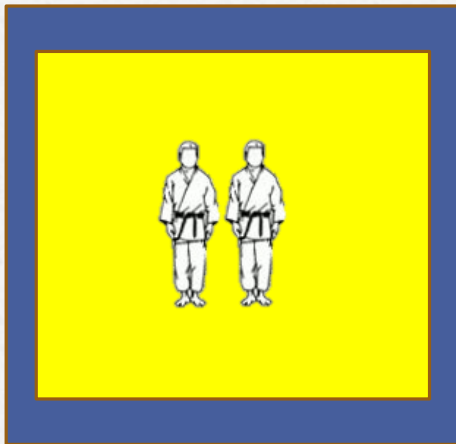
Techniek

Choreografie

# DEEL 3

Geest judo

o De ukemi's



## 1. Ushiro ukemi

De 2 judoka's duwen elkaar weg.

## 2. Yoko ukemi

Voorwaarts en achterwaarts verplaatsen en dan ukemi.

## 3. Ma ukemi

Tori voert kibizu-gaeshi uit, vervolgt door zich achter het hoofd van uke (die ligt) te positioneren en tori doet ma-ukemi

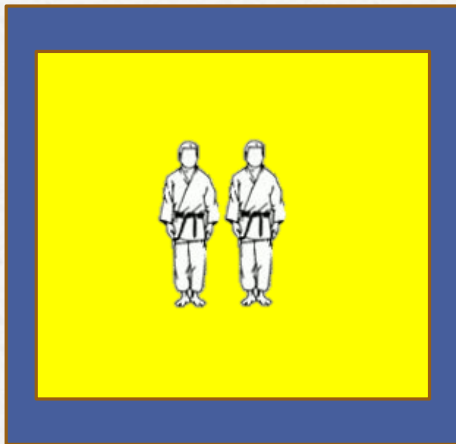
Techniek

Choreografie

Geest judo

o Tachi - waza

# DEEL 4



1. Voorwaartse verplaatsing en verplaatsing naar keuze: Ippon-seoi-nage of O-goshi of Uki goshi
2. Achterwaartse verplaatsing en beweging naar keuze: Ko-uchi-gari of o-uchi-gari of o-soto-gari
3. Gevolgd door een combinatie naar grond.

Techniek

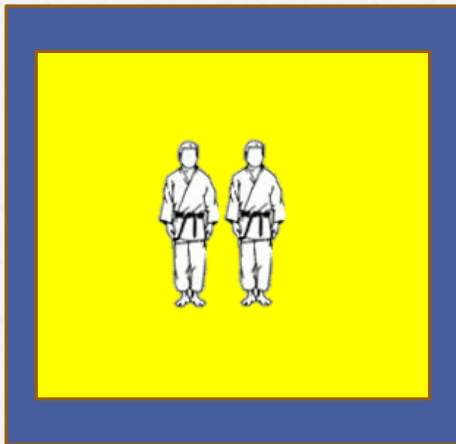
Choreografie

Geest judo

# DEEL 5

## o Ne - waza

1. Na grondovergang doet Tori Keza-gatame geschakeld met Shiho-gatame en Keza-gatame
2. Uke bevrijdt zich Keza-gatame en neemt ovet met Keza-gatame of Shiho-gatame gevolgd door Keza-gatame of Shiho-gatame



Techniek

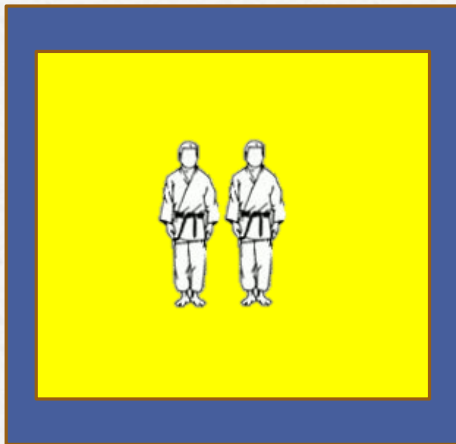
Choreografie

Geest judo

# DEEL 6

## o Zelfverdediging

1. Val aan met een schop of een vuistslag, verdedig met een judotechniek.
2. Val aan met een greep (langs achter of zijwaarts), verdedig met een judotechniek.

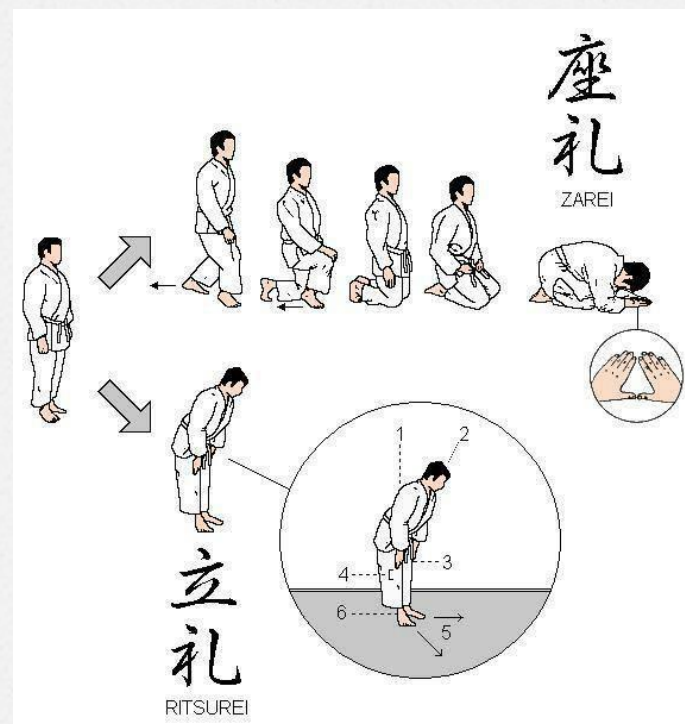
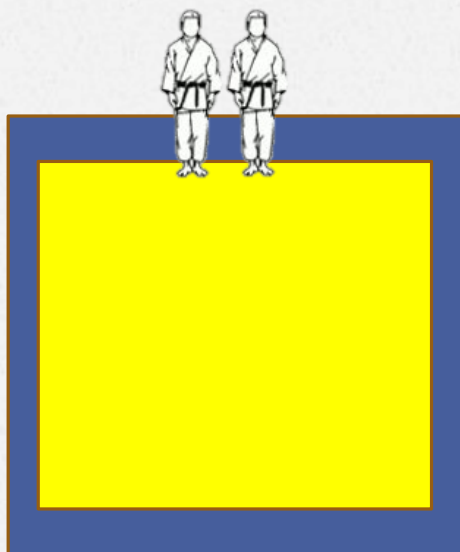


Geest judo

Techniek

# DEEL 7

o Traditie – respect



Voorbeeldvideo judoshow:  
[http://belgiumjudoshow.be/me  
dias.html](http://belgiumjudoshow.be/me<br/>dias.html)

**AKA OKAMI**

« Les loups rouges »



# Vrije Judoshow

- o Teams van 2 tot 6 personen
- o Duur: 2 à 3 minuten
- o JUDOSHOW ...

Een voorstelling van worpen, stukjes kata en grondwerk vlot aan elkaar geschakeld op muziek naar keuze en dit met het nodige showgehalte.

# Puntenverdeling

## Vrije Judoshow

### Techniek (30p)

Efficiëntie  
(10p)

Precisie  
(10p)

Moeilijkheidsgraad  
(10p)

### Choreografie (20p)

Variatie aan  
technieken  
(10p)

Choreografie  
(10p)

### Geest judo (30p)

Originaliteit  
(10p)

Traditie  
(10p)

Judo-aspect  
(10p)