

KONINKLIJKE BELGISCHE JUDO BOND LIGUE ROYALE BELGE DE JUDO



FEDERATION FRANCOPHONE BELGE DE JUDO



ET DISCIPLINES
ASSOCIÉES
association
sans but lucratif

VLAAMSE JUDOFEDERATIE



CURSUS KATA JURY - COURS JUGE KATA

JU-NO-KATA

Nationale kata commissie
Commission kata nationale

Cursus Kata Jury - Cours Juge Kata: Ju-no-kata.

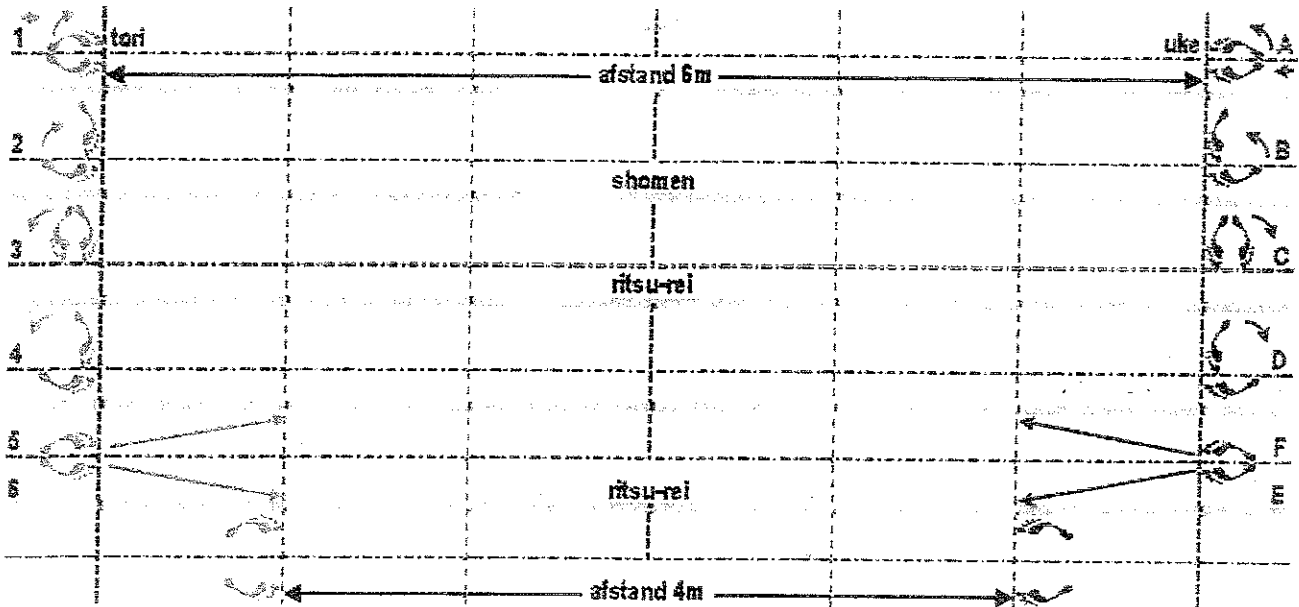
Aandacht:

- Deze kata duur ongeveer 7min
- Alles is gecontroleerd
- Geen versnelling in de aanval

Attention:

- Ce kata dure environ 7min
- Tout est contrôlé
- Pas d'accélération dans l'attaque

1. Openen - ouverture.



Aandacht:

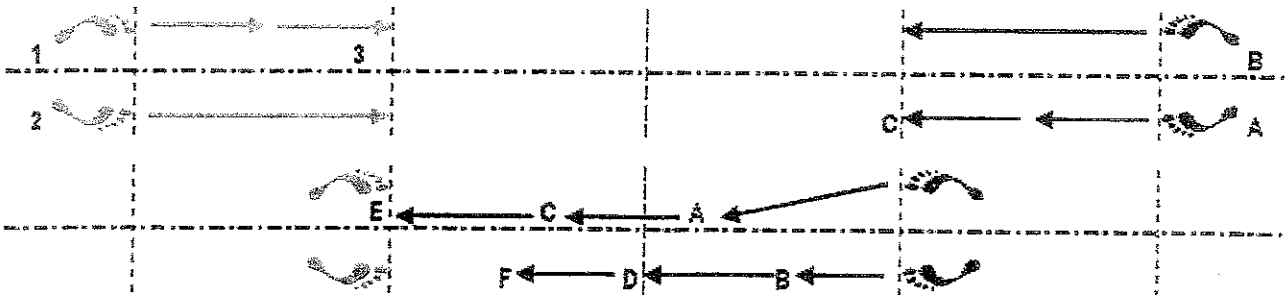
- De groet duurt 4sec
- Hoofd blijft op lijn van de rug

Attention:

- Le salut dure 4 sec
- La tête est sur la ligne du dos

2. Tsuki-dashi.

Vertrek - départ:



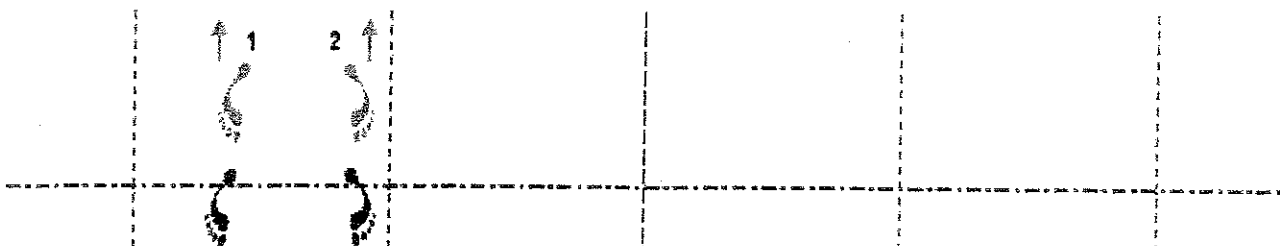
Aandacht:

- Steken tussen de ogen

Attention:

- Piquer entre les yeux

Einde - fin:



Aandacht:

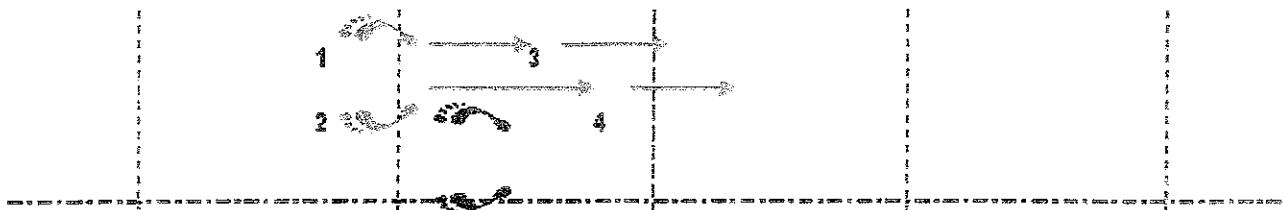
- Uke geeft op met linkerhand

Attention:

- Uke abandonne avec main gauche

3. Kata-oshi.

Vertrek - départ:



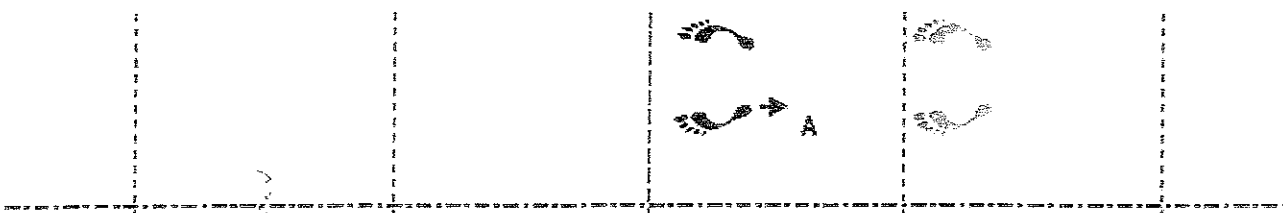
Aandacht:

- Duwen tegen rechterschouderblad
- Steken met linkerhand naar ogen

Attention:

- Pousser contre l'omoplate droite
- Piquer avec main gauche vers les yeux

Einde - fin:



Aandacht:

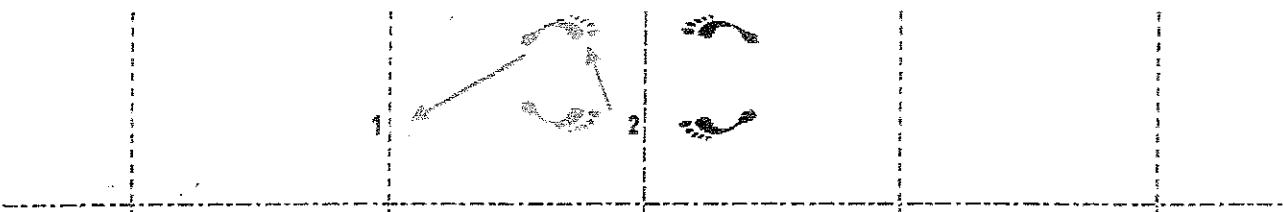
- Uke geeft op met linkervoet

Attention:

- Uke abandonne avec pied gauche

4. Ryote-dori.

Vertrek - départ:



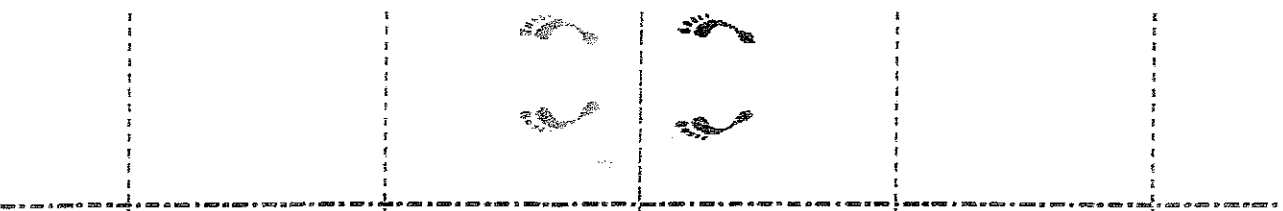
Aandacht:

- De twee polsen grijpen

Attention:

- Prendre les deux poignets

Einde - fin:



Aandacht:

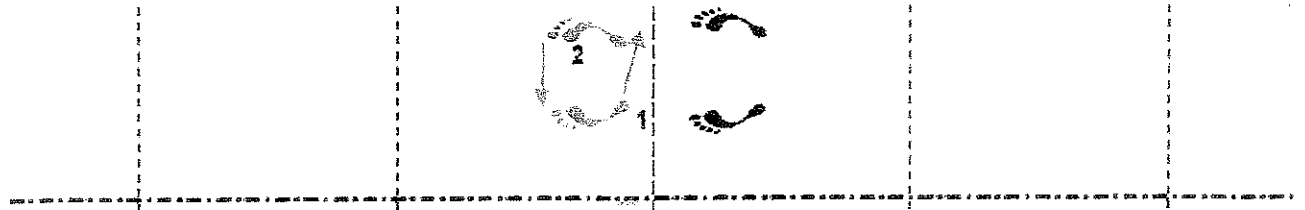
- Opgeven met linkerhand
- Linkerhand in contact met tori

Attention:

- Abandonner avec main gauche
- Main gauche en contact avec tori

5. Kata-mawashi.

Vertrek - départ:



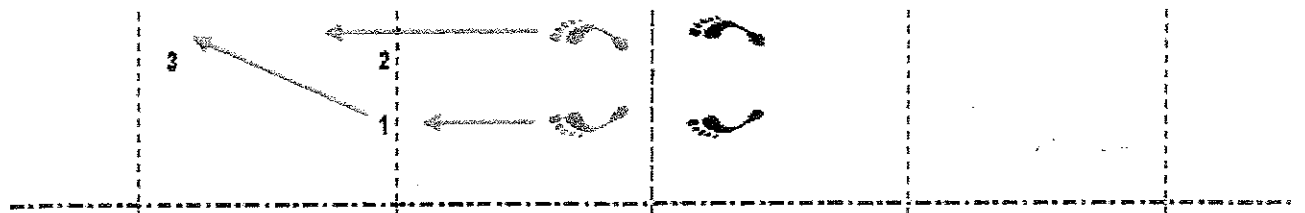
Aandacht:

- Rechterhand vertikaal
- Linkerhand horizontaal

Attention:

- Main droite verticale
- Main gauche horizontale

Einde - fin:



Aandacht:

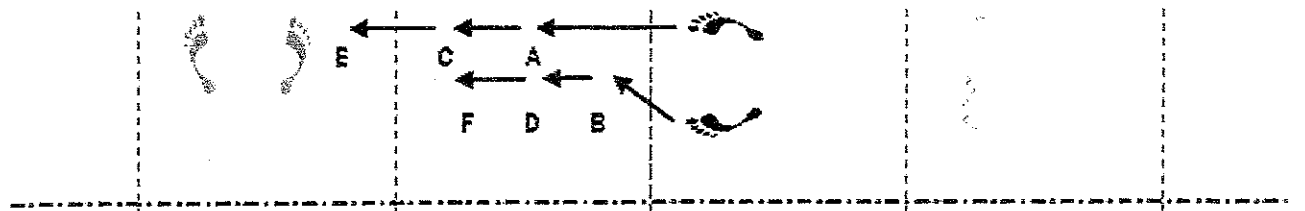
- Opgeven met linkerhand
- Linkerhand in contact met tori

Attention:

- Abandonner avec la main gauche
- Main gauche en contact avec tori

6. Ago-oshi.

Vertrek - départ:



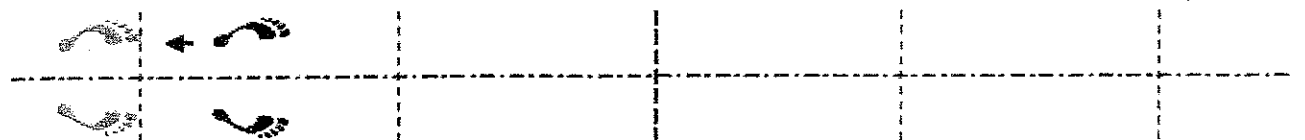
Aandacht:

- Steken naar de kin met rechterhand
- Steken naar de ogen met linkerhand

Attention:

- Piquer vers le menton avec main gauche
- Piquer vers les yeux avec main gauche

Einde - fin:



Aandacht:

- Uke geeft op met linkervoet

Attention:

- Uke abandonne avec le pied gauche

Einde van de reeks - fin du serie.



Aandacht:

Attention:

- Uke 60cm van tori

- Uke à 60cm de tori

7. Kirioroshi.

Vertrek - départ:



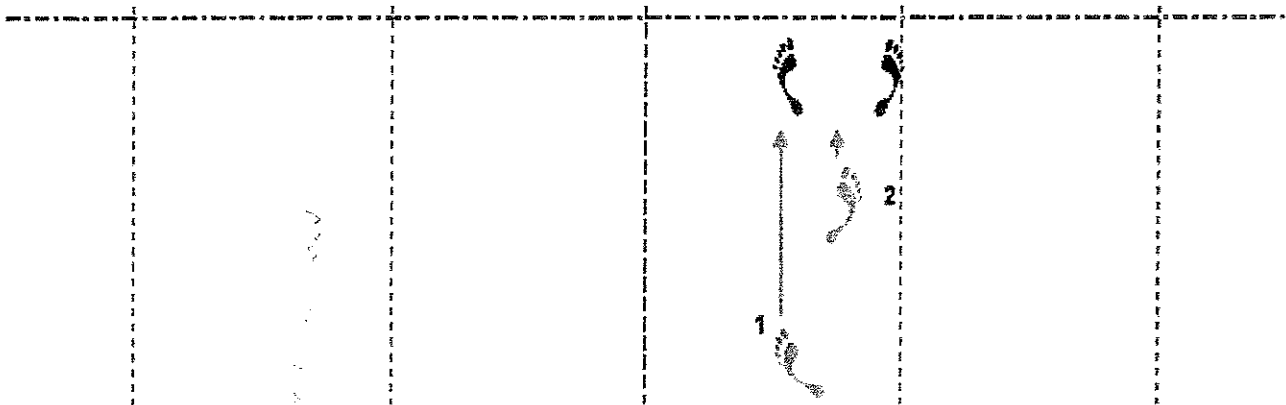
Aandacht:

- Romp recht houden
- Tot op gordelhoogte klieven

Attention:

- Tenir le tronc droit
- Fendre jusqu'à la hauteur de la ceinture

Einde - fin:



Aandacht:

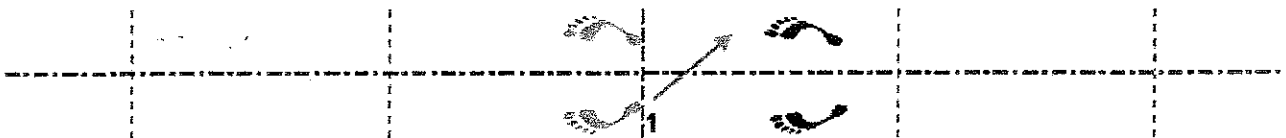
- Opgeven met rechterhand

Attention:

- Abandonner avec la main droite

8. Ryokata-oshi.

Vertrek - départ:



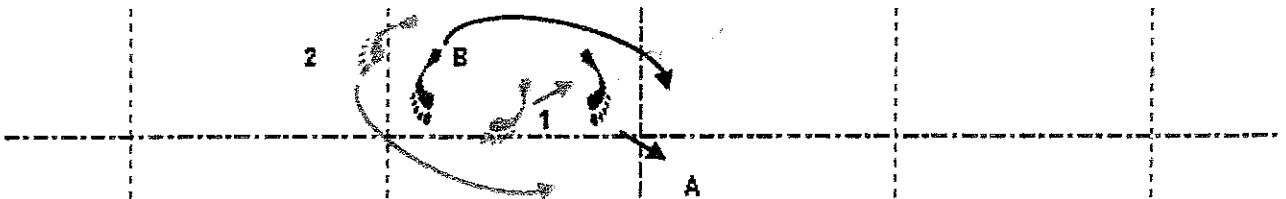
Aandacht:

- Tori progressief omlaag
- Tori niet naar achter met de romp

Attention:

- Tori descend progressivement
- Tori ne penche pas le tronc en arrière

Einde - fin:



Aandacht:

- Opgeven met linkerhand

Attention:

- Abandonner avec la main gauche

9. Naname-uchi.

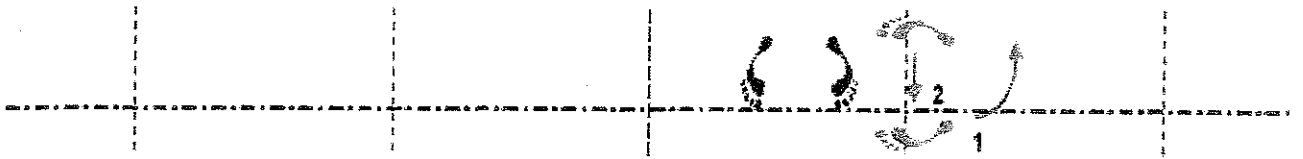
Vertrek - depart:



Aandacht:
 - Klieven tussen de ogen
 - Uke benen samen
 - Afkloppen in handen in de lucht

Attention:
 - Fendre entre les yeux
 - Uke les jambes jointes
 - Abandonner avec les deux mains en l'air

Einde - fin:

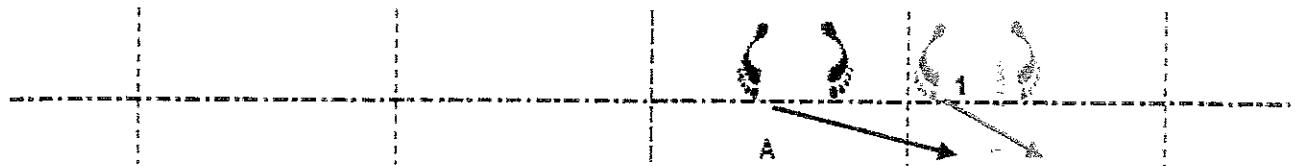


Aandacht:
 - Draai tori 90°

Attention:
 - Rotation de tori à 90°

10. Katate-dori.

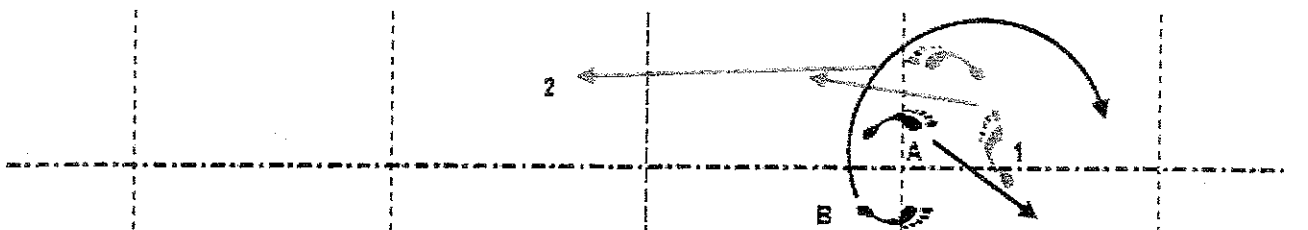
Vertrek - depart:



Aandacht:
 - Rechterarm tori onder
 - Opgeven met linkerhand op rug

Attention:
 - Bras droit tori en dessous
 - Abandonner main gauche sur le dos

Einde - fin:



Aandacht:
 - Afstand 3m

Attention:
 - Distance 3m

11. Katate-age.

Vertrek - départ:



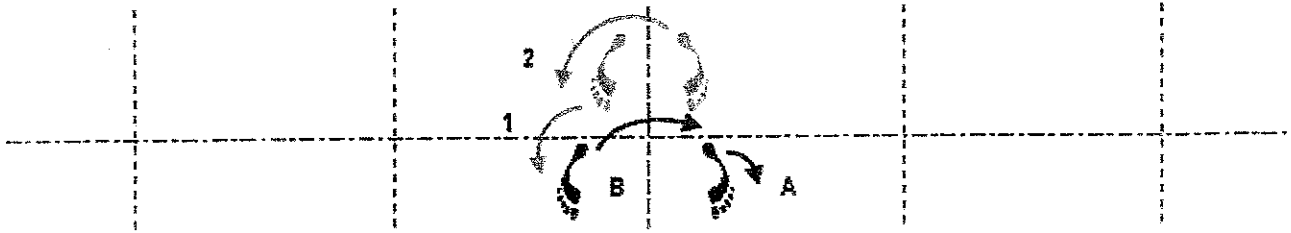
Aandacht:
 - Op einde op de tenen

Attention:
 - A la fin sur les orteils

- Aanvallen met handpalm
- Opgeven met linkerhand

- Attaquer avec paume de la main
- Abandonner avec la main gauche

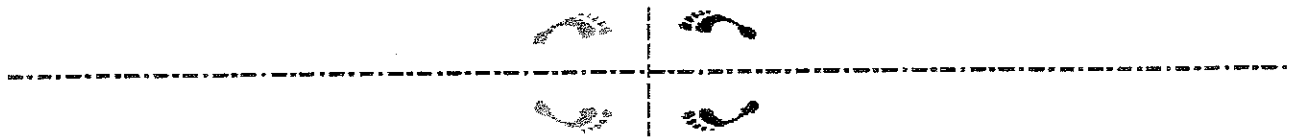
Einde - fin:



- Aandacht:
- Naar het midden draaien

- Attention:
- Tourner vers le centre

Einde reeks - fin de la série.

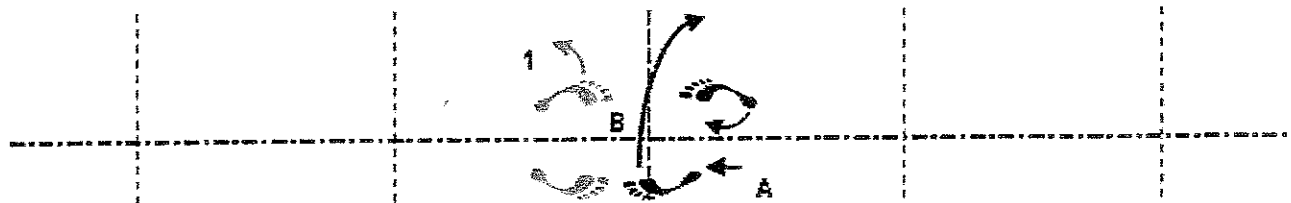


- Aandacht:
- Afstand 30cm

- Attention:
- Distance 30cm

12. Obi-tori.

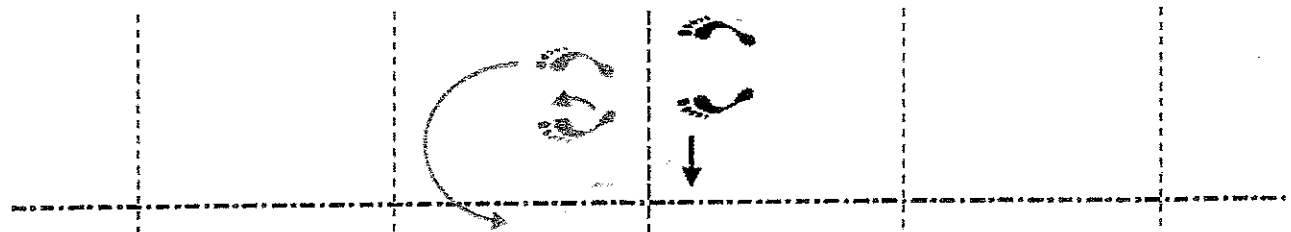
Vertrek - depart:



- Aandacht:
- Uke kleine pas links
 - Draaien loodrecht op de as
 - Opgeven met rechterhand

- Attention:
- Uke petit pas vers la gauche
 - Tourner oblique sur l'axe
 - Abandonner avec la main droite

Einde - fin:

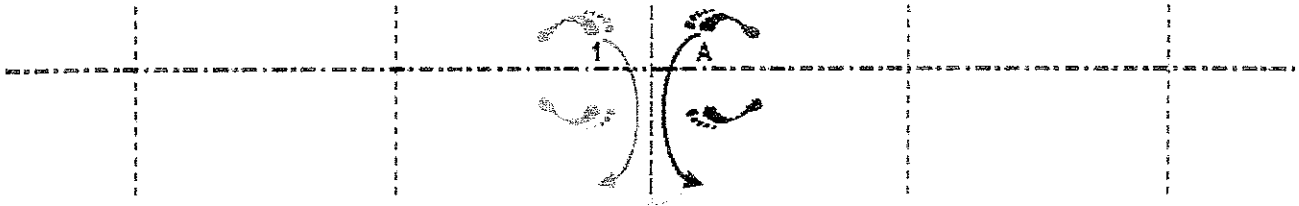


- Aandacht:
- Terug naar het midden

- Attention:
- Retourner vers le centre

13. Mune-oshi.

Vertrek - départ:



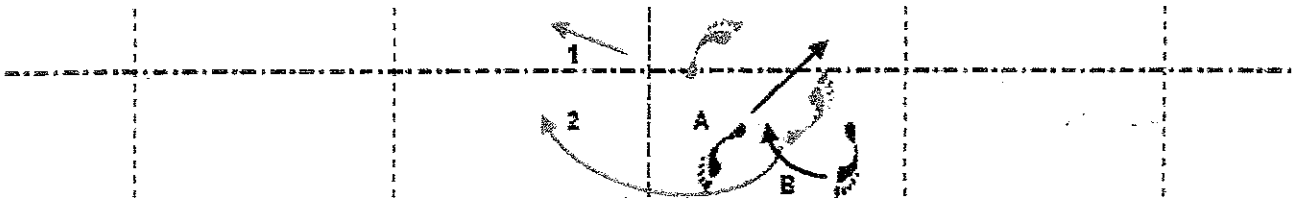
Aandacht:

- Stoot recht vooruit
- Draai rug tegen rug
- Opgeven met linkervoet achterwaarts

Attention:

- Pousser vers l'avant
- Tourner dos contre dos
- Abandonner du pied gauche en arrière

Einde - fin:



Aandacht:

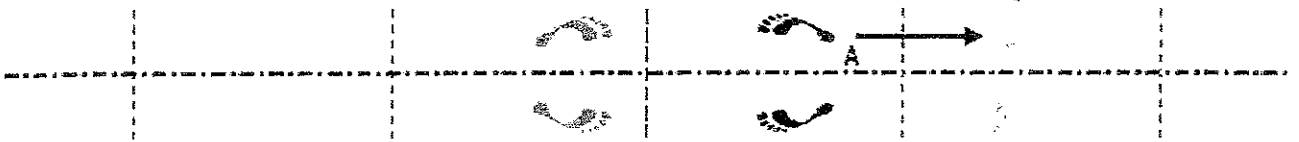
- Tori en uke op 60cm

Attention:

- Tori et uke 60cm

14. Tsukiage.

Vertrek - départ:



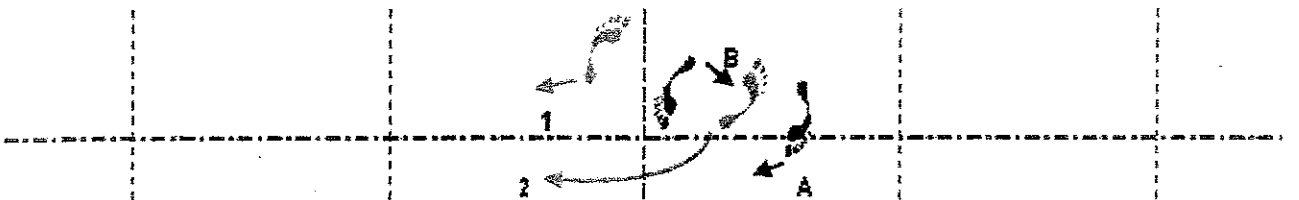
Aandacht:

- Uke rechte handpalm naar achter
- Aanval vanaf de rechterheup
- Opgeven met linkerhand

Attention:

- Uke paume de la main droite en arrière
- Attaque a partir de la hanche droite
- Abandonner avec la main gauche

Einde - fin:



Aandacht:

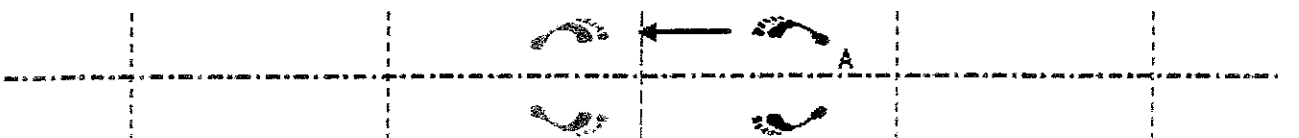
- Afstand 60cm

Attention:

- Distance 60cm

15. Uchioroshi.

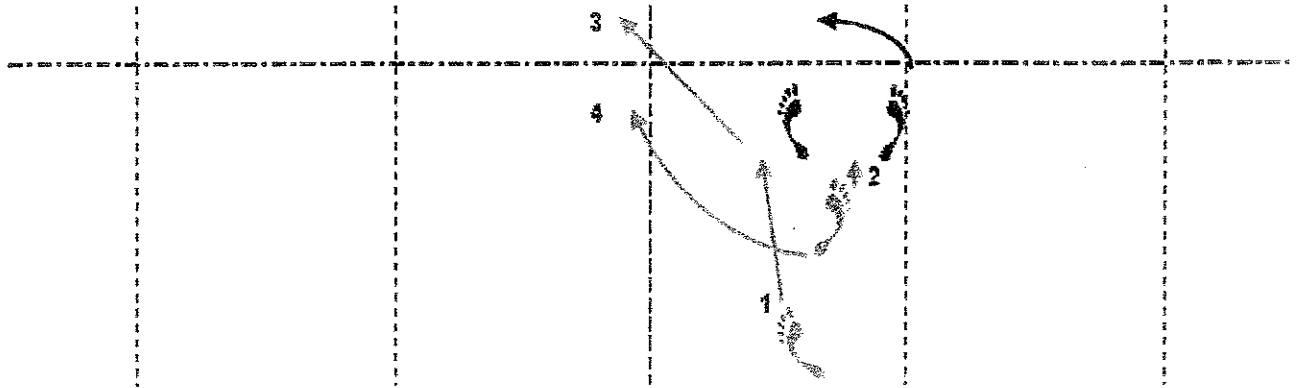
Vertrek - départ:



Aandacht:
 - Slag met rug rechttervuist
 - Afkloppen met de rechterhand

Attention:
 - Attaque avec dos du poing
 - Abandonner avec main droite

Einde - fin:



Aandacht:
 - Afstand 60cm

Attention:
 - Distance 60cm

16. Ryogan-tsuki.

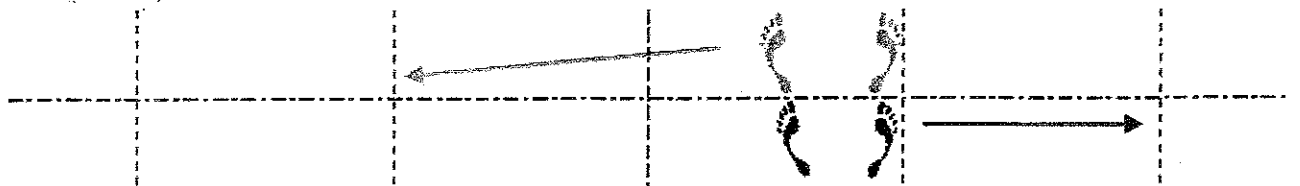
Vertrek - départ:



Aandacht:
 - Steek naar de ogen
 - Vingers in V
 - Afkloppen met de rechterhand

Attention:
 - Piquer vers les yeux
 - Les doigts en V
 - Abandonner avec main droite

Einde - fin:



Aandacht:
 - Naar 2m van het midden, kledij in orde

Attention:
 - A environ 2m du centre, tenue en ordre

17. Sluiten - fermeture.

Aandacht:
 - 1m achteruit
 - Beiden groeten
 - Achterwaarts de mat verlaten

Attention:
 - 1m en arrière
 - Les deux saluts
 - Quitter le tapis en reculent

18. Globaal beeld - vue globale.

Aandacht:
 - Effectief
 - Beslissend
 - Realistisch

Attention:
 - Efficacité
 - Décision
 - Réalisme