

JUDOCLUB TERVUREN



LESPROGRAMMA

BRUINE GORDEL

1^E KYU (IKKYU)

VICTOR VANDESANDE, 6^E DAN

HOOFDTRAINER JC TERVUREN, 2019

Vooraf

Dit lesboekje geeft in een beknopte vorm het lesprogramma voor de bruine gordel weer. Het spreekt voor zich dat judo beoefend wordt op de tatami tijdens de lessen in de dojo , en niet uit dit of een ander boekje geleerd kan worden. Dit boekje is slechts ter ondersteuning en een hulpmiddel.

Het zijn de trainers die uitmaken of een judoka klaar is voor een examen en hem/haar hiervoor uitnodigen en helpen voorbereiden.

Programma bruine gordel:

Grondige algemene kennis van:

- wedstrijdreglementen (incl. leeftijdscategorieën, gewichtscategorieën enz.,
- Goed begrip van principes van evenwichtsverbreking (kuzushi),
- Goede basis beheersing van alle voorgaande programma's,
- Schakels en overnames op technieken uit voorgaande programma's.

Terzijde: Vanaf de graad van bruine gordel is deelname aan de tsukinami shiai mogelijk vanaf de leeftijd van U18 , dwz dat er geldige wedstrijdpunten voor de toelating tot het examen van de zwarte gordel 1^e dan kunnen behaald worden.

Technisch programma

Nage waza (worpen)

Ko soto gake

Harai Tsuru komi ashi

O guruma

Yoko otoshi

Tani otoshi

Soto maki komi

Schakelen en overnemen van de worpen van geel oranje groen blauw

Katame waza (grepen)

Shime waza

Tsukkomi jime (basis + variante)

Sode guruma jime (basis + variante)

Sankaku jime (basis + variante)

Kansetsu waza

Sankaku gatame (basis + variante)

Te Gatame (basis + variante)

Klemmen en verwurgingen voor groen en blauw : basis + 2 varianten

Schakelen van houdgreep naar verwurging : 5 vormen

Schakelen van houdgreep naar armklem : 5 vormen

Kata-programma

Nage No kata

Drie volledige reeksen uitvoeren in de normale volgorde zowel de rol van tori als uke inclusief openings en sluitingsceremonie.

Te Waza : Uki otoshi

 Ippon seoi nage

 Kata guruma

Goshi Waza : Uki goshi

 Harai goshi

 Tsuru komi goshi

Ashi waza : okuri ashi harai

 Sasae tsuri komi ashi

 Uchi mata

Ju no Kata

Voor niet-wedstrijdjudoka's, in concreto judoka's die niet aan de shia-wedstrijden wensen deel te nemen, is er bijkomend: de uitvoering van de **eerste reeks ju no kata**.

Dit omvat zowel de rol van tori als uke, en de openings- en sluitingsceremonie:

Tsuki dashi

Kata oshi

Ryote dori

Kata mawashi

Ago oshi

Ook voor het examen 1^e dan zal de uitvoering van deze reeks dan vereist zijn, indien de judoka zich zonder wedstrijdpunten aandient.

NAGE WAZA (rechtstaand, worpen)

Goede uitvoering van alle worpen van de programma's geel tot en met groen, tevens in verplaatsing.

Schakelen van de worpen van deze programma's.

Overname van deze worpen; uke zet een worp aan, ontwijken als tori en zelf een worp uitvoeren.

Werptechnieken voor de bruine gordel:

Ko soto gake

Harai Tsuru komi ashi

O guruma

Yoko otoshi

Tani otoshi

Soto maki komi

Ko Soto Gake

(kleine buitenwaartse haak)

Ashi waza : voet of been techniek



Tori en uke in hidari shizentai, gewone kumikata

Tori maakt met de rechtervoet een stap recht naar uke toe zodat zijn borstkas bijna tegen die van uke komt. Dan plaatst Tori de zool van zijn linkervoet achteraan op de rechterhiel-enkel van uke . Tegelijkertijd trekt hij krachtig met zijn linkerhand uke's rechterzijde schuin naar achteren . Met zijn rechtervoorarm duwt hij tegen de borst van uke , achteruit. Uke komt zo zo goed als alleen op zijn rechtervoet , uit evenwicht achterwaarts te staan.

Tori haakt nu met zijn linkervoet de rechterhiel-enkel van uke verder weg en duwt uke verder achterwaarts rechts, zodat uke een achterwaartse val maakt.

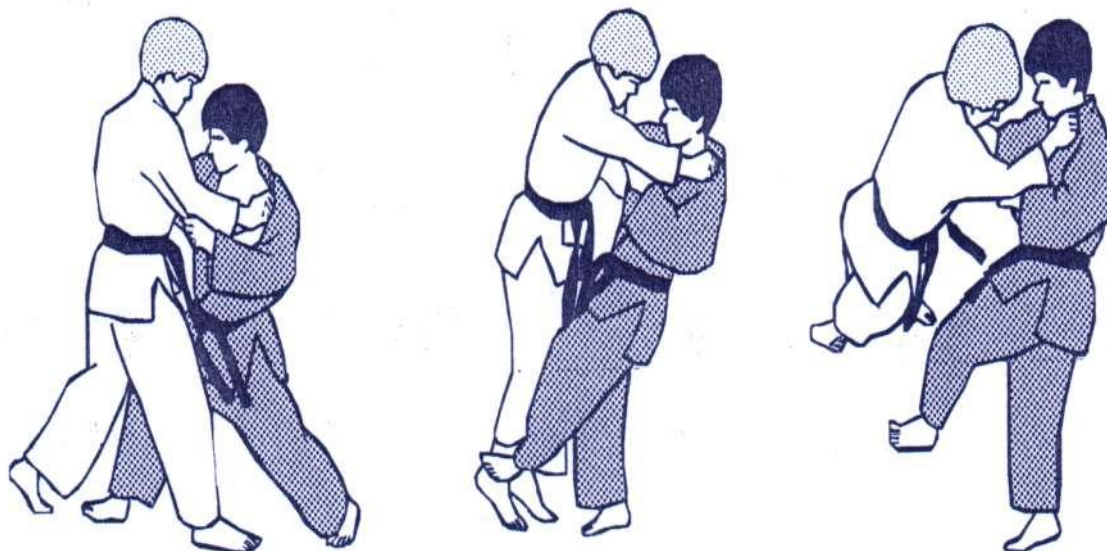
Meer competitieve vorm:

Tori stapt met de rechtervoet recht op uke af en haakt nu met de linkerkuit buitenom achteraan op de rechterkuit –hiel van uke. De evenwichtsverbreking is dezelfde als bij de basis beweging. Tori duwt uke verder achterwaarts en blijft haken zodat uke achterwaartse val maakt. Meestal drukt tori met zijn borstkas tegen de borstkas van uke om de evenwichtsverbreking achteruit krachtiger te maken. In wedstrijden valt tori dikwijls mee op uke.

Harai tsuru komi ashi

(Vegen van de voet al heffend en trekkend)

Ashi waza : been of voettechniek



Deze worp kan alleen in verplaatsing uitgevoerd worden.

Beginpositie migi shizentai, normale kumikata

Tori stapt vooruit uke dus achteruit. Tori maakt ineens een grote stap met zijn rechervoet tot naast de linkerzijde van uke en buigt wat door zijn rechterbeen (steunbeen).

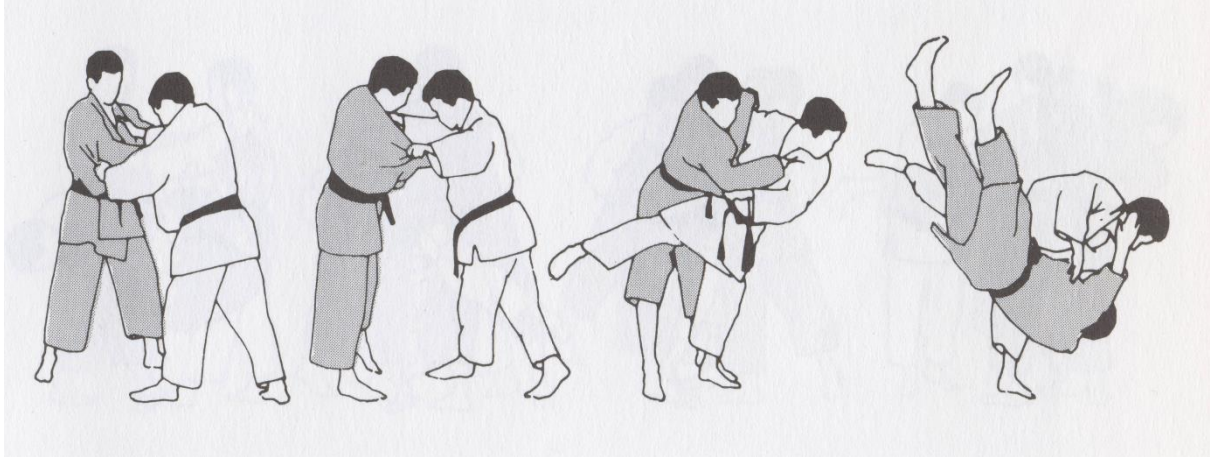
Tegelijkertijd trekt hij met zijn linkerhand uke terug naar hem toe en met zijn rechterhand heft hij de linker eri van uke. Uke komt zo op zijn tenen te staan, vooruit uit evenwicht .

Nu veegt Tori krachtig met de zool van zijn linkervoet recht op de rechterwreef van uke (het hele linkerbeen veegt mee) en duwt ook zijn bekken vooruit tot tegen de buik van uke. Hij veegt uke dus nu achterwaarts en opwaarts onderuit terwijl hij blijft trekken en heffen , Tori versterkt dat trekken nog door zijn linkerschouder achteruit te brengen . Door dat trekken en heffen tolt Uke nu om zijn as en valt met zijn linkerzijde op de tatami . Tori houdt zo lang mogelijk controle met beide handen en laat op het laatst de rechterhand los . Uke maakt dus in feite een yoko ukemi..

O guruma

(Groot rad)

Ashi waza : beentechniek



Tori en Uke rechtover mekaar in migi shizen hontai.

Tori maakt eerst met de rechtermoet een kleine stap achteruit en trekt uke al mee met zijn linkerhand aan de rechtermouw. Dan maakt Tori een heel grote draaibeweging met zijn linkervoet achterom, zo ver dat die linkervoet zo goed als naast uke's linkerkant komt te staan. Hij maakt dus een grote draaibeweging links achterom.

Terwijl Tori nu verder krachtig uke vooruit trekt met zijn linkerhand, duwt de rechterhand van tori uke's borstkas mee in die richting. Uke komt zo goed vooruit of vooruit rechts uit evenwicht te staan. Tori heft nu zijn bijna gestrekte rechterbeen voor uke's beide benen, tot net boven uke's knieën, omdat te kunnen moet tori's romp een beetje naar links buigen. Daardoor versterkt hij nog zijn trekbeweging met zijn linkerhand.

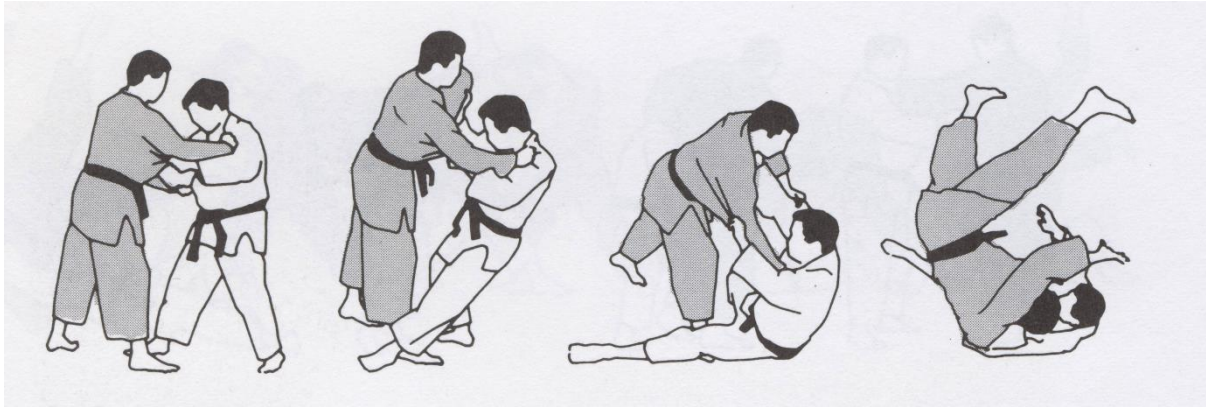
Tori vervolgt nu zijn draaibeweging links achteruit trekt nu uke over het geheven rechterbeen. Uke maakt hier nu een rechtse zempo kaiten over dat been en valt voorover op zijn linkerzij.

Kritisch hierin zijn een snelle uitvoering, in combinatie met een zeer krachtige 'kuzuchi' (evenwichtsverbreking) met beide armen.

Yoko Otoshi

(Zijwaarts kantelen)

Yoko Sutemi waza : zijwaartse offerworp



Tori en uke rechtover mekaar, lichte migi shizen hontai

Tori trekt uke nu eerst met beide handen naar uke's linkerkant . Uke reageert daartegen door naar rechts te bewegen met een lichte migi jigotai (uke gaat wat lager in een iets verdedigende houding) . Nu gaat tori mee in die reactie en versterkt die nog door krachtig met beide handen uke verder naar rechts schuin opzij uit evenwicht te trekken.

Tori glijdt nu zijn gestrekte linkerbeen naast de rechtervoet van uke en komt op zijn linkerzij te liggen naast uke. De rechtervoet van Tori staat op de tatami en duwt zijn bekken wat omhoog. Tori blijft tegelijkertijd uke verder rechts opzij en naar beneden trekken.

Uke maakt hierdoor een schuine rechtse zempo kaiten over het linkerbeen en schouder van tori en valt op zijn linkerzij.

Soto maki komi

(buitenwaarts meevallen)

Ma sutemi waza = voorwaartse offerworp.



Tori en Uke rechtover mekaar gewone kumikata , normale shizen hontai.

Tori trekt uke rechts vooruit of schuin vooruit uit evenwicht. Tori laat zijn rechterhand nu los, maakt met zijn linkervoet een stapje achteruit en steekt de rechterarm over uke's rechterschouder, de hand goed omhoog als wil hij een zempo kaiten beginnen. Met zijn linkerhand trekt tori erg krachtig aan uke's mouw zodat er zeer goed contact gemaakt wordt waarbij uke's rechterbovenarm goed vastzit onder tori's rechteroksel. Tori draait nu verder linksom. Zijn rechterbeen komt nu tussen de lichamen door en Tori steekt zijn rechterbeen achteruit naast uke's rechterbeen, Tori gaat goed laag, het linkerbeen goed gebogen het rechterbeen ver achteruit. Uke komt nu in feite bijna volledig op de rug van tori te liggen , en hangt rechts vooruit helemaal uit evenwicht. Met de rechterarm goed omhoog maakt tori nu een zempo kaiten , hij rolt over zijn rechterarm, met uke steeds erg kort tegen zich aangetrokken. Hij neemt dus uke op zijn rug mee in de val.

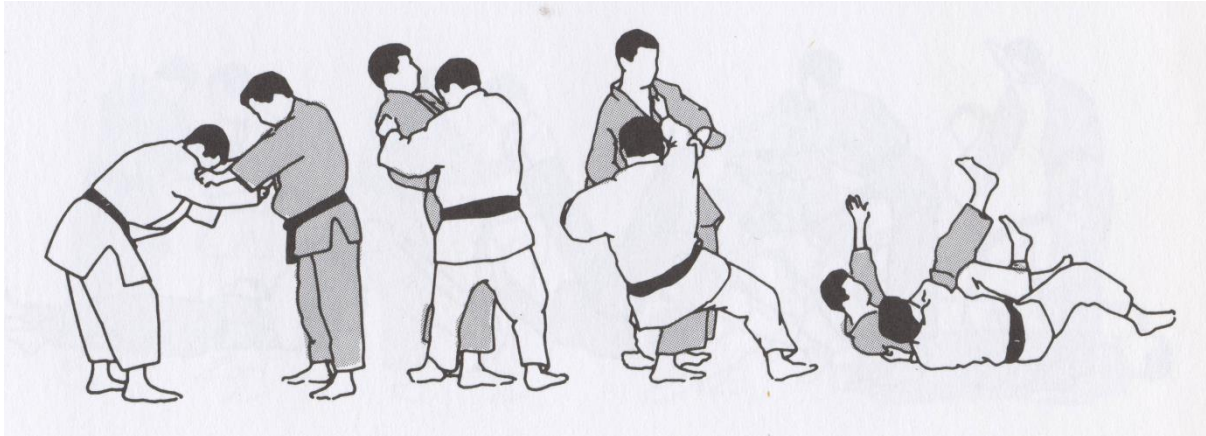
Uke valt nu over tori voorwaarts en eindigt op zijn linkerzij, tori eindigt de worp op zijn rechterzij, net naast uke, nog steeds met uke erg goed onder controle.

Belangrijk: Tori moet zorgen dat de rechterarm van uke stevig tegen zich aangetrokken wordt om uke een goede val te laten maken en kwetsuren te voorkomen.

Tani Otoshi

(val in de vallei)

Sutemi waza = offerworpen



Tori en uke rechtover mekaar gewone kumikata. Tori trekt met zijn linkerhand aan uke's rechtermouw zodat Uke zijn rechervoet moet vooruit zetten om evenwicht te bewaren. Uke reageert ook door zijn schouders wat achteruit te brengen om stevig te staan.

Tori komt vooruit en schuift nu zijn linkerbeen zo ver mogelijk achter uke's beide benen, hij gaat daarbij op zijn linker bil liggen. Tegelijkertijd trekt hij krachtig met zijn linkerarm uke's rechterarm mee achteruit, en met zijn rechterarm heft en duwt hij uke verder achteruit of achteruit rechts uit evenwicht. Tori blijft trekken en zo valt uke achterwaarts over tori's uitgestrekte been. Uke maakt een ushiro ukemi en klopt goed af. Tori eindigt op zijn linkerzijde.

Andere mogelijkheid: Tori valt o uchi gari aan, uke ontwijkt dat door zijn linkerbeen ver achteruit te zetten waarmee hij eigenlijk achteruit uit evenwicht komt. Zo komt hij in migi shizen hontai en staat hij zoals tori het wil om de aanval zoals hierboven beschreven in te zetten en de worp uit te voeren.

Tani otoshi wordt typische als tegenbeweging (counter) uitgevoerd op een heupworp.

KATAME WAZA (Grondtechnieken)

Shime waza (verwurgingstechnieken, vanaf 14 jaar)

- Tsukkomi jime (basis + variante)
- Sode guruma jime (basis + variante)
- Sankaku jime (basis + variante)

Kansetsu waza (armklemtechnieken, vanaf 14 jaar)

- Sankaku gatame (basis + variante)
- Te Gatame (basis + variante)
-

Bij de verwurgingen en armklemmen wordt telkens de basistechniek en één toepassingsvorm vermeld, doch uiteraard zijn per techniek nog ettelijke andere toepassingsvormen mogelijk.

Tsukkomi jime

(Duwend verwurgen)



Basis uitvoering

Opbouw: Uke op de rug, tori rechts naast hem op de knieën. Tori neemt nu met zijn linkerhand de rechtereri van uke vast. Met zijn rechterhand neemt hij uke's linkerarm er legt die haaks op uke's lichaam. Tegelijkertijd heft Tori zijn rechterbeen , gaat ermee over het lichaam van uke en zet zich schrijlings over de buik van uke steeds op beide knieën.

Wurging: Met zijn rechterhand neemt hij nu uke's linker eri , ter hoogte van de borst en duwt die over uke's keel. Met de linkerhand trekt hij nu uke's rechter eri wat omhoog en zet zo de verwurging aan. Met de voeten sluit hij goed aan op uke's lichaam en benen.

Toepassing:

Tori op de rug, uke tussen de benen van tori op de knieën. Tori heeft zijn voeten aan de binnenzijde van de dijnen van uke. Tori neemt nu met links de rechtermouw van uke hoog vast . Met rechts neemt hij de linker eri van uke. Hij duwt nu de eri van uke dwars over de keel van uke, en trekt met zijn linkerhand de arm van uke naar beneden en zet zo de verwurging aan. Tegelijkertijd duwt hij met zijn voeten de benen van uke weg zodat uke grotendeels op zijn buik landt en de verwurging nog steviger zit.

Andere mogelijkheden : zie trainingen

Sankaku jime

(Verwuring in een driehoek)



Opbouw: Tori op de rug , uke op de knieen tussen de benen van Tori. Uke grijpt met rechts naar de eri van Tori en grijpt met de linkerhand onder Tori's rechterbeen door om te proberen tussen tori's benen uit te komen. Tori duwt nu Uke's rechterarm naar rechts weg (over zijn buik) en steekt zijn rechterbeen omhoog naast de hals van Uke.

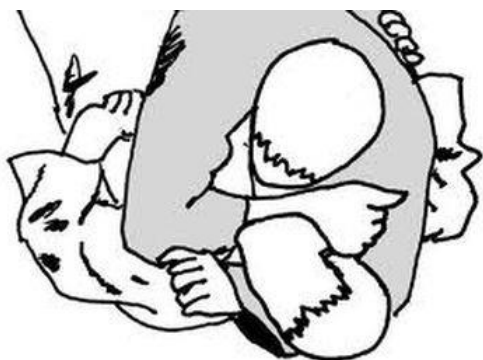
Wurging: Met zijn linkerbeen duwt hij zijn bekken omhoog. Nu buigt hij zijn rechterkuit vlak achter de hals van Uke en met zijn linkerbeen haakt hij de rechtervoet aan (zoveel mogelijk met de knieholte de voet aanhaken). Tori linkerbeen haakt nu naar beneden, sluit de hals en arm van uke in en sluit zo de verwuring. Tori gaat de rechterarm van uke zoveel mogelijk naar links duwen en zijn bekken heffen. Uke zit nu vast en geeft op door af te kloppen.

Variante: uke heeft tori in yoko shiho gatame. Tori maakt zich wat vrij en duwt met de zijkant van zijn linkerhand Uke's hoofd weg naar zijn benen toe. Nu haakt Tori met zijn linkerbeen over uke's hoofd zodat Uke's rechterarm en hoofd tussen de benen komen. Met zijn rechterbeen haakt Tori nu zijn linkervoet aan , en met zijn armen grijpt hij rond uke's middel voor een betere controle (hij gaat in feite bijna onder uke liggen). Hij duwt nu zijn rechterkuit naar beneden en zet zo de verwuring aan tot uke afklopt.

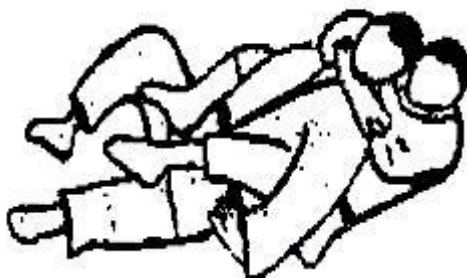
Er bestaat een veelheid aan varianten in elke mogelijke positie van tori.

Sode Guruma jime

(Verwurging met de mouwen)



Basis : uke in zit, tori op de linkerknie achter hem. Tori schuift zijn linker voorarm onder de keel van uke door(de scherpe kant van de pols op de adamsappel) . Nu duwt hij zijn rechtermouw achter de hals van uke en grijpt met rechts zijn linkermouw in de elleboog. Hij grijpt nu met zijn linkerhand ook zijn eigen rechtermouw en zet zo met een lichte draaibeweging de verwurging aan. Hij maakt ook zowel met de linkerknie als de rechtermouw een kleine verplaatsing achterwaarts en brengt uke zo achteruit uit evenwicht.

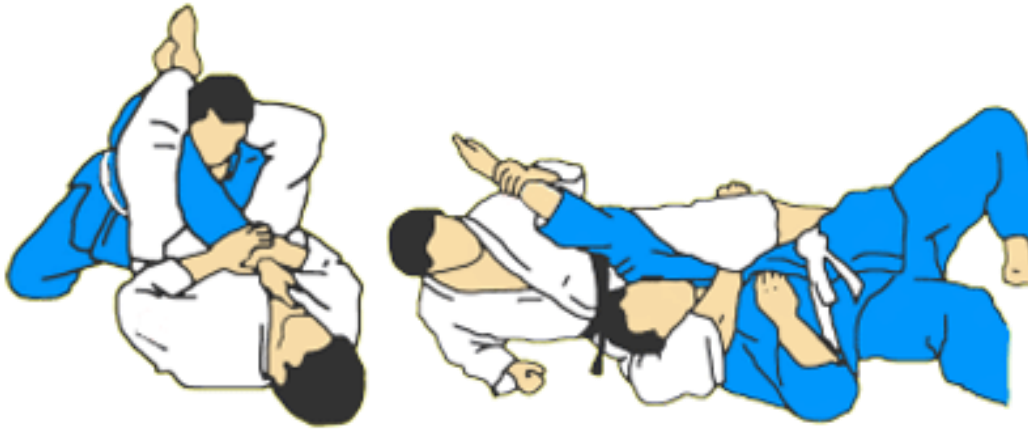


Toepassing:

Uke op de rug, Tori zit schrijlings over de buik uke, de knieën goed aangesloten .Tori schuift nu zijn rechter voorarm onder de nek van uke door. Zijn linker voorarm zet hij met de scherpe kant van de pols op het strottenhoofd , over de keel van uke. Met zijn linkerhand grijpt hij nu zijn eigen rechtermouw in de elleboog, met zijn rechterhand grijpt hij zijn eigen linkermouw aan de elleboog . Nu zet hij de verwurging aan door de linker pols in een lichte draaibeweging stevig naar beneden te drukken op de keel van uke. Uke klopt af.

Sankaku gatame

(Armklem in een driehoek)



Tori op de rug, uke tussen de benen van tori.

Uke grijpt met zijn rechterhand naar de eri van Tori en met zijn rechterhand wil hij onder Tori's rechterbeen door grijpen om tussen de benen van Tori weg te komen. Tori grijpt nu met beide handen uke's rechter arm en houdt die goed onder controle en steekt zijn rechterbeen omhoog naast de hals van uke. Hij heft ook zijn bekken wat. Nu plooit hij zijn rechter kuit achter de hals van uke (vgl sankaku jime) en haakt met zijn linker knieholte de rechervoet aan. Tori zet zo het hoofd en rechterarm van uke vast. Nu trekt tori de rechterarm van uke aan over zijn buik(de handpalm naar boven) en brengt hij zijn bekken verder omhoog en zet zo de armklem aan.

Variante: uke heeft tori in yoko shiho gatame. Tori maakt zich wat vrij en duwt met de zijkant van zijn linkerhand heft hoofd van uke naar zijn eigen bekken toe. Nu haakt hij zijn linkerbeen over het hoofd van uke zodat uke's hoofd en rechterarm vast komen te zitten tussen de benen van Tori. Tori haakt nu met zijn rechter knieholte de linker voet aan en drukt zijn kuit naar beneden zodat uke daar vast zit . Intussen heeft Tori ervoor gezorgd dat de linker pols van uke goed in controle zit tussen zijn hals en schouder. Nu draait Tori zich wat op zijn rechterzijde zodat de linkerarm van uke die al gestrekt is , niet meer op zijn buik ligt. Nu kan de hij klem aanzetten door eerst met de rechterhand op de elleboog te drukken en dan de druk met zijn linkerhand bovenop de rechter de druk te verhogen tot uke afklopt.

Andere varianten zijn mogelijk, zie uitleg tijdens de trainingen.

Te Gatame

(Klemmen door met de hand te houden)

Basis

Tori en uke zitten rechtover mekaar , beiden op de linker knie , rechter voet op de mat, gewone kumikata. Tori neemt nu met rechts de linkerpols van uke vast langs onder en trekt die voor zich langs schuin naar beneden. Uke kantelt hierdoor schuin voorover . Hiervan maakt tori gebruik om met zijn linkerhand achteraan op de rechter elleboog van uke te gaan drukken zodat Uke voor tori op de buik landt de rechterarm schuin voor zich uit gestrekt, handpalm naar beneden . Tori gaat nu de klem aanzetten door met links de elleboog van uke tegen de mat te drukken en met rechts de rechterpols van uke van de mat te heffen tot uke afklopt.

Variante:

Uke op de rug tori rechts naast hem. Uke grijpt naar de rechterkraag van tori. Tori pakt echter met rechts uke's rechterpols en trekt die rechterarm gestrekt voor zich . Dan grijpt hij met zijn linkerhand onder uke's rechter elleboog door diens linker eri. Hij zet ook zijn rechterknie op de buik van uke zodat die niet kan rechtekomen. Nu drukt hij uke's rechterarm over zijn eigen linkerarm naar beneden en zet zo de armklem aan.



Andere varianten : zie tijdens de trainingen.