

JUDOCLUB TERVUREN



LESPROGRAMMA BLAUWE GORDEL 2^E KYU (NIKYU)

**VICTOR VANDESANDE, 6^E DAN
HOOFDTRAINER JC TERVUREN, 2017**

Vooraf

Dit lesboekje geeft in een beknopte vorm het lesprogramma voor de blauwe 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.

Wat moet je kennen op de blauwe gordel te behalen?

De onderdelen:

- alle technieken van het programma 5^e , 4^e en 3^e kyu.
- Nage waza : rechtstaande technieken van het programma blauw, schakels en overnames op de worpen van programma's geel oranje groen. Kennis van alle valtechnieken (links en recht uit te voeren).
- Ne waza : grondtechnieken bestaande uit
 - houdgrepen links en rechts,
 - bevrijdingstechnieken & omkeertechnieken, schakels van houdgrepen.
 - verwurgingen van boekje groen en blauw,
 - armklemmen van programma groen en blauw.
- Kata: nage no kata ceremonie en reeks 2 en 3 dus reeks
 - 2^e reeks goshi waza (heupworpen): uki goshi, harai goshi en tsuri komi goshi (zie ook programma groen)
 - 3^e reeks ashi waza (been technieken): okuri ashi harai – sasae tsuri komi ashi en uchi mata.
- De woordenschat en algemene kennis die opgenomen zijn in de boekjes geel tot groen.

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.

Vb: uke valt o-soto-gari aan, ontwijken door achteruit te stappen en zelf uke goshi/ o goshi aan te vallen

Werptechnieken voor de blauwe gordel:

De ashi harai : vegen van de voet voorwaarts

Hane hoshi : springende heupworp of vleugelheupworp

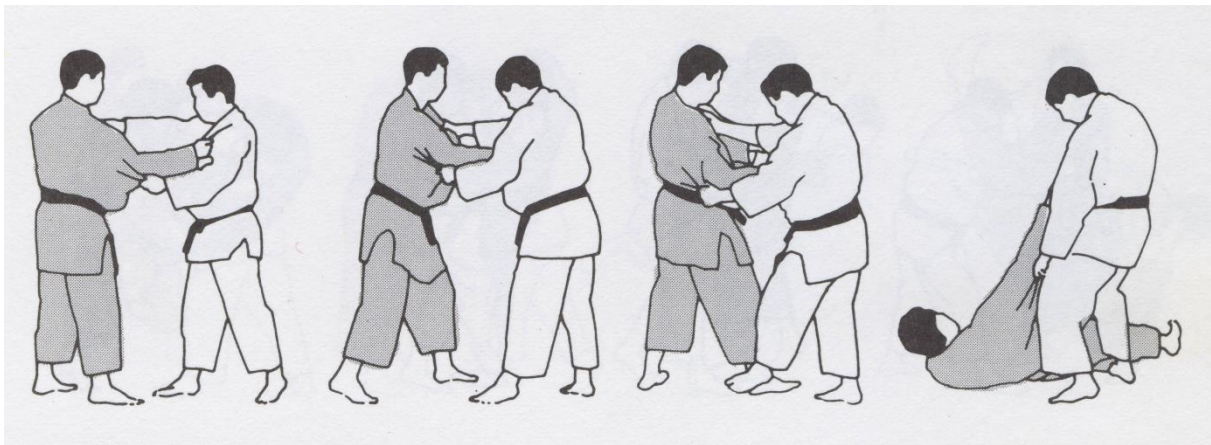
Kata guruma : schouderrad

Ashi guruma : rad rond de voet

Tomoe nage : cirkelworp

O en Ko tsuru goshi: grote en kleine heupworp al trekkend.

De Ashi Harai (vegen van de voet vooruit)



Ashi waza : been of voettechniek

Tori en Uke voor mekaar , gewone kumikata.

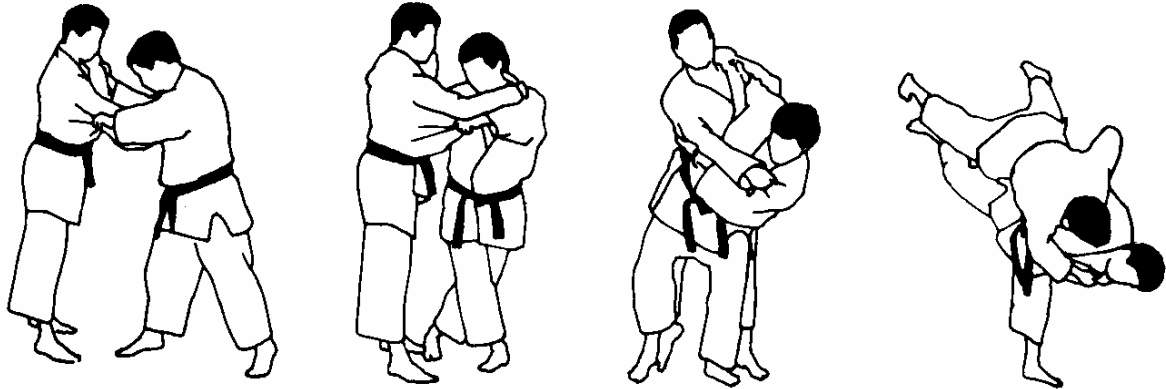
Tori begint verplaatsing achteruit en draait met de rechterzijde en -voet weg naar links achteruit. Hij trekt uke met beide handen vooruit zodat uke in feite moet voorbij tori stappen. Zo gauw uke met zijn rechtervoet voorbij tori komt, veegt tori met de zool van zijn linkervoet schuin achteraan op de rechtervoet van uke , in de richting van uke's tenen.

Met zijn linkerhand trekt hij nu uke's rechterarm schuin vooruit naar beneden , met zijn rechterhand trekt hij uke's linkerkraag verder vooruit. Nu veegt hij krachtig door (hiervoor duwt tori ook zijn bekken vooruit) , zodat uke valt op zijn linkerzijde.

Opgepast : deze worp kan alleen in verplaatsing uitgevoerd worden. Goede timing/ aanvoelen van de beweging van de partner is belangrijk.

Hane goshi (springende heupworp of vleugelheupworp)

Goshi waza heuptechniek



Gewone kumikata

Tori staat met de rechtermoot vooruit voor uke.

Tori trekt uke vooruit of rechts vooruit uit evenwicht, dus krachtig trekken met de linkerarm aan de rechtermouw van uke en met rechts de linkerschouder van uke heffen en vooruit trekken.

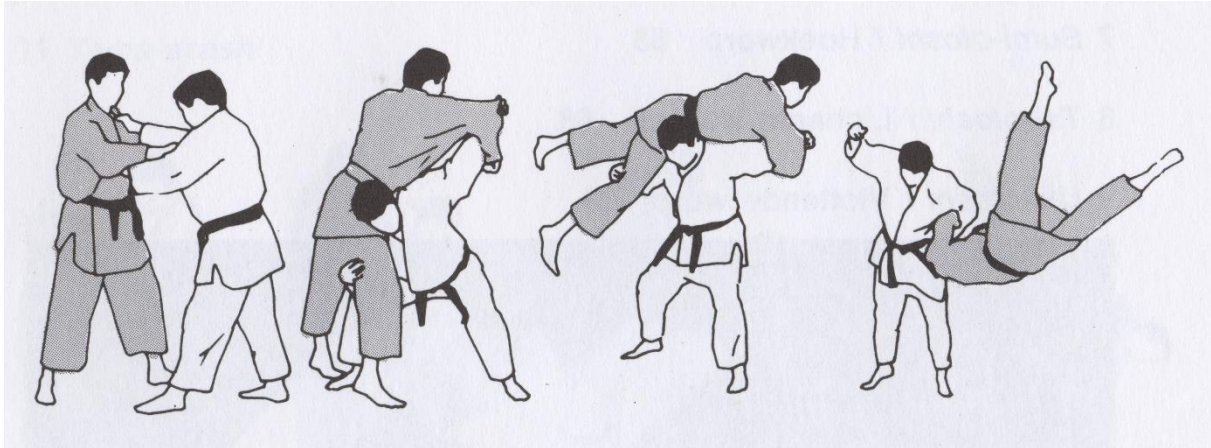
Tegelijkertijd maakt tori een grote tai sabaki met de linkervoet achteruit. Dan heft tori zijn rechterbeen , plooit het wat en zet de rechterwreef van de voet aan de binnenzijde van de rechterenkel van uke, de rechterknie goed naar buiten en tenen naar beneden.

Er is ook goed heupcontact van tori met het lichaam van uke. Dan buigt tori zijn lichaam vooruit, trekt uke met beide handen mee, en met zijn rechterbeen heft hij nu uke op zijn heup. Blijven trekken en heffen en zo wordt uke vooruit geworpen.

Tip en toepassing: zie Hane goshi, in de volledige rij van alle goshi technieken, Uke goshi – o goshi – harai goshi – hane goshi

Kata guruma (schouderrad)

Te waza : hand of schoudertechniek



Tori staat voor uke, in migi shizentai , gewone kumikata.

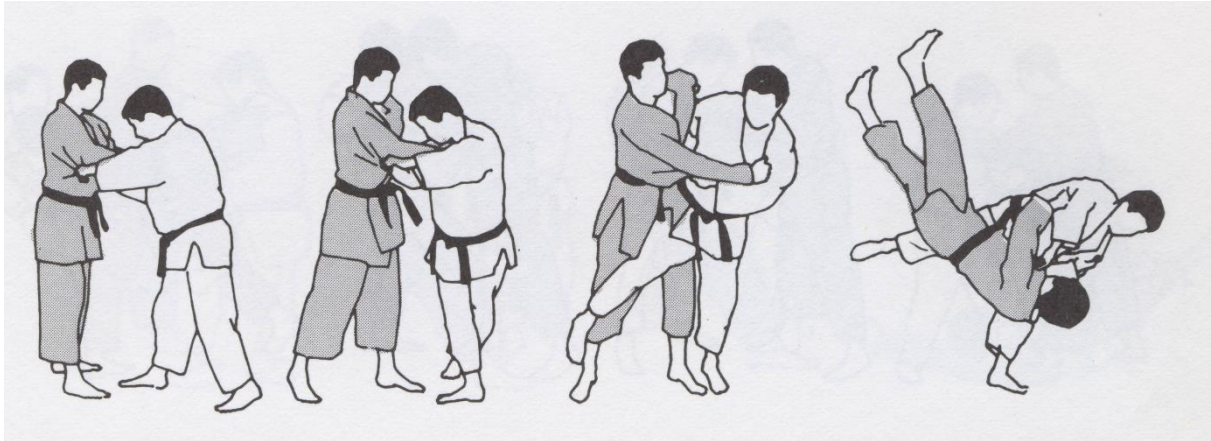
Tori maakt nu tai sabaki zodat hij met zijn lichaam haaks voor het lichaam van uke komt. Tegelijkertijd trekt hij krachtig met zijn linkerhand de rechterarm van uke vooruit en omhoog zodat uke goed uit evenwicht vooruit komt.

Nu buigt tori goed door de knieën en zet zijn nek tegen het lichaam van uke ter hoogte van de gordel. Tori blijft trekken met links en gaat met zijn rechterhand tussen de benen van uke door en omsluit het rechterbeen. Tori trekt nog verder met beide handen zodat uke op de schouders van tori komt te liggen. Tori strekt nu de benen en heft uke op. Tori werpt nu uke aan zijn eigen linkerzijde door met links naar beneden te trekken en met de schouders uke af te werpen. Tori's linkerhand begeleidt uke's rechterbeen. Uke maakt dus in feite een zempo kaiten rond de schouders van tori.

Opgepast: tori moet uke hier op het einde goed begeleiden en wat ophouden, want dit kan een flinke val zijn.

Ashi guruma (rad rond de voet)

Ashi waza : been of voettechniek.



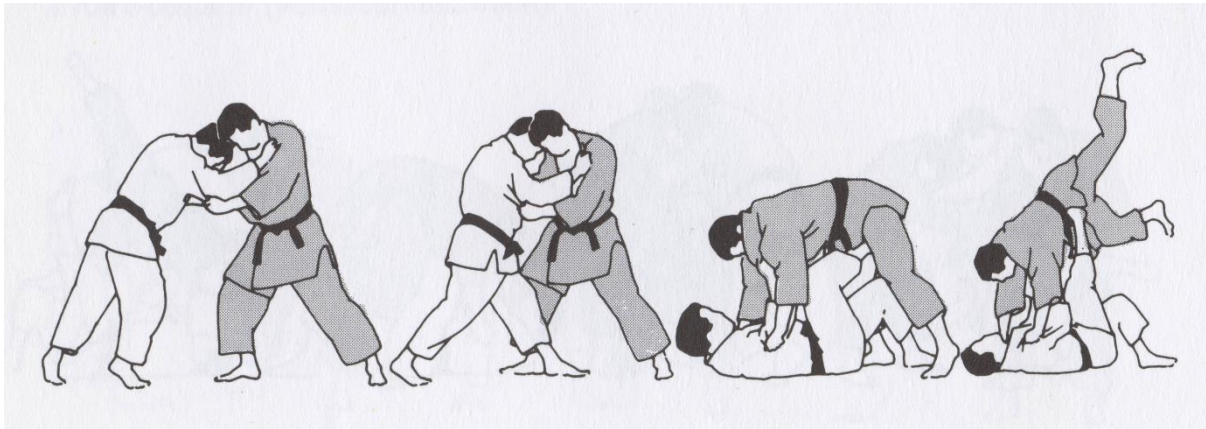
Tori staat voor uke in migi shisentai, gewone kumikata.

Tori maakt nu met de linkervoet een grote tai sabaki tot die linkervoet bijna naast uke's linkervoet komt te staan. Tegelijkertijd trekt hij krachtig met zijn linkerhand uke's rechterarm vooruit mee en met zijn rechterarm heft hij uke's linker kraag en duwt die ook vooruit.

Tori steekt nu zijn rechterbeen ver voor uke' beide benen, de hiel van zijn rechterschoonvoet komt tegen de buitenzijde van uke's rechterschoonvoet net boven de enkel. Tori draait nu verder achterom (en horizontale draai) , hij blijft ook verder trekken met links en duwen met rechts zodat uke meegetrokken wordt in tori's grote draaibeweging . Uke maakt zo een zempo kaiten rechts vooruit. Tijdens de techniek blijft Tori's lichaam rechtop, en maait niet met het rechterbeen.

Tomoe nage (Cirkelworp)

Ma sutemi waza : voorwaartse offerworp. Dit is dus een worp waarbij tori zich eerst ' opoffert', zich eerst onder uke gooit om uke te kunnen werpen.



Tori staat voor uke, gewone kumikata.

Tori begint met uke recht vooruit uit evenwicht te trekken . Tegelijkertijd plaatst hij zijn linkervoet vooruit , in het midden voor uke's voeten. Terwijl hij blijft trekken zet hij nu zijn rechtervoet in de linkerlies van uke. Tori gaat nu zelf voor onder uke op de rug , zijn zitvlak zo kort mogelijk bij de voeten van uke. Tori trekt nu uke verder over zich heen, en katapulteert uke over zich heen door zijn rechterbeen te strekken (hij gebruikt zijn been als katapult) . De linkervoet blijft in steun op de tatami om goed te kunnen afzetten. Uke zet de rechtervoet vooruit en maakt een klassieke zempo kaiten. Eens uke ver genoeg over tori is en de val begonnen , laat Tori los om uke toe te laten zijn val goed te maken.

O tsuri Goshi - Ko tsuri Goshi (grote/ kleine trekkende heupworp)

Goshi waza : heupworpen.



Deze worpen lijken erg op O-Goshi zie programma oranje gordel .

De uitvoering is met benen heup en linkerhand hetzelfde. De rechterhand van tori is echter anders.

O tsuri goshi: de rechterhand van tori grijpt over de linkerschouder van uke zo ver mogelijk naar de gordel toe (en indien mogelijk zelfs de gordel) van uke.

Tori gaat nu krachtig trekken met zijn rechterhand om uke uit evenwicht te trekken, op zijn eigen heup en zo uke zoals met o goshi te werpen .

Ko tsuri goshi: de rechterhand van tori grijpt nu onder de linkerarm van uke door de gordel van uke. Hiermee trekt hij uke nu erg krachtig op zijn heup en werpt zoals o goshi .

Voorbeelden van schakeltechnieken.

Een schakeltechniek is dus een techniek die aangezet wordt als een eerste aanval of techniek niet lukt , bv Uke ontwijkt of blokkeert de eerste aanval.

Hierna volgen enkel voorbeelden, er zijn op elke techniek voorbeelden op te noemen maar alles opsommen kan nu eenmaal niet in dit lesboekje. De specifieke uitvoering van de schakels wordt in de trainingen gegeven.

- Tori valt o soto gari uke ontwijkt met rechts, Tori volgt met koshi guruma of met harai goshi
 - tori valt aan met uki goshi. Uke draait uit de aanval, tori volgt met harai goshi
 - tori valt aan o uchi gari, uke ontwijkt met het linkerbeen, tori gaat verder met ko uchi gari
 - tori valt aan met o soto gari, uke blokkeert, tori gaat verder met o soto gari.
 - tori valt aan met harai goshi uke blokkeert tori volgt met o soto gari
 - tori valt aan met uchi mata , uke blokkeert , tori gaat verder met ko uchi gari
 - Tori valt aan met o uchi gari , uke ontwijkt met links, tori volgt met tani otoshi
 - Tori valt aan met ippon seoi nage , uke draait uit de beweging, tori volgt met ko uchi gari
- Er zijn talloze andere mogelijkheden. Schakelen kan ook naar grondwerk:
- tori valt aan o soto gari , scoort waza ari: tori houdt vast en zet ineens gesa gatame aan.
 - tori valt aan met harai goshi en scoort waza ari , Tori houdt vast en volg met kuzure kami shiho gatame.

Voorbeelden van overnametechnieken.

Een overnametechniek is een techniek van uke gebruiken om zelf aan te vallen of van een niet goed uitgevoerde aanval van uke gebruik maken om zelf daar een andere aanval op aan te zetten of ook nog na blokkeren van een aanval van uke , zelf aanvallen.

-uke valt o soto gari aan, tori ontwijkt links achteruit en zet zelf o soto gari aan.

-uke valt hiza guruma aan, tori stapt over dat linkerbeen van uke en zet zelf hiza guruma aan.

- uke valt harai goshi aan, tori blokkeert deze aanval en neemt over met ura nage (werpt uke achterwaarts over de schouder)

-uke valt aan met uchi mata tori ontwijkt met links en doet uke vooruit kanten met zijn armen en werpt zo uke door van de opwaartse beweging van uke gebruik te maken(uchi mata tsukashi)

- uke valt aan met koshi guruma. Tori schroeft tegen en veegt het linkerbeen van uke onderuit en werpt uke zijdelings op zijn rug

-uke valt o uchi gari aan. Tori ontwijkt met links, en kan dan hiza guruma aanzetten.

-uke valt aan met uki goshi of o goshi. Tori draait uit de beweging uit komt voor uke en werpt hem met koshi guruma links.

Ook hier zijn talloze andere mogelijkheden; ook hier is het belangrijkste een aangepaste combinatie vormen op de eerder aanval van de partner.

KATAME WAZA (Grondtechnieken)

Shime waza (verwuringstechnieken)

- Hadaka jime : ‘ naakt’ verwurgen, dwz zonder gebruik van de kledij van uke
- Kata ha jime : vleugellam verwurgen
- Kata te jime : verwurgen met één hand
- Ryo te jime : verwurgen met beide handen en kragen van uke

Kansetsu waza (armklemtechnieken)

- (Ude hishigi) Waki gatame : armklemmen onder de oksel
- (Ude hishigi) Hara gatame : klemmen met de buik
- (Ude hishigi) Ashi gatame : klemmen met de voet(en)

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

Verder programma katame waza:

Variante vormen van houdgrepen

Bevrijdingstechnieken uit houdgrepen

Aanvals- en verdedigingstechnieken op de grond:

1)uke in vierpuntsteun 4 vormen tori valt aan

2)uke op de rug, tori tussen de benen van uke : 4 vormen

3)tori op de rug, uke zit tussen de benen van uke :4 vormen

4)uke op de rug, tori staat recht : 4 vormen

5)Tori in vierpuntsteun, uke valt aan : 4 vormen.

SHIME WAZA (verwurgingen)

Hadaka jime ('naakt verwurgen', tzt zonder kledij van uke te gebruiken)



Uk zit op zijn achterwerk, benen voor zich uit. Tori op de rechterknie achter hem.

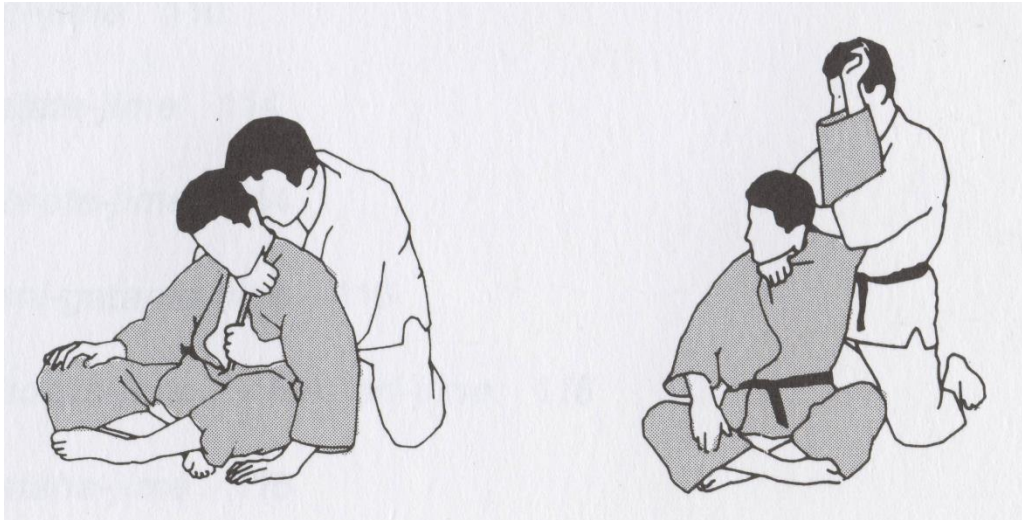
Tori gaat met zijn rechterhand over de schouder van uke onder de kin van uke. Tori legt zijn linker pols op de linkerschouder van uke , handpalm naar boven, zodat de rechterhand van tori in de linkerhandpalm kan grijpen. Tori zorgt ervoor dat de scherpe kant van de pols goed op de adamsappel van uke zit. Tori neemt ook contact met zijn rechterwang tegen de linkerwang van uke.

Tori verplaatst nu eerst de linker en dan de rechterknie wat achteruit en iets naar beneden en trekt nu de verwurging tegen de keel van uke aan.

Uke klopt tijdig af !

Toepassingsvorm : Begin zoals hierboven doch uke verdedigt door zich helemaal achteruit te duwen zodat Tori op de rug valt. Tori laat niet los, omsluit met zijn benen de benen en/of het lichaam van uke en trekt de verwurging alsnog aan , uke ligt dus nu tegen de borstkas van tori.

Kata ha jime (vleugellam verwurgen)



Uke zit op zijn achterwerk, benen vooruit . Tori zit op de rechterknie achter hem.

Tori grijpt met zijn linkerhand onder de linker oksel van uke door de linkereri en trekt die open. Dan gaat Tori met zijn rechterhand over de rechterschouder van uke onder de kin van uke door en grijpt de linkereri. Tori laat met zijn linkerhand de linkereri nu los en gaat nu de met zijn linker hand halfweg onder de linker bovenarm van uke die linkerarm dus opheffen tot verticaal omhoog. Uke's arm komt dus vlak naast zijn hoofd omhoog. Tori gaat nu met zijn linkerhand achter het hoofd van uke door en steekt die onder zijn eigen rechterschouder. Hij trekt nu met rechts de verwurging , een beetje omhoog, aan en duwt zijn linkerhand verder onder zijn eigen arm door.

Tegelijkertijd draait tori zijn lichaam wat naar rechts weg , zet zijn rechteronderbeen in steun tegen de rug van uke . Hij strekt nu ook zijn lichaam en duwt zijn buik vooruit.

Toepassingsvorm:

Begin zoals hierboven, doch Uke duwt zich achteruit weg in verdediging, tori valt rechts schuin op zijn rug doch houdt vast , omsluit met zijn benen het lichaam van uke en trekt zo de verwurging aan.

Kata te jime (verwurgen met één hand)



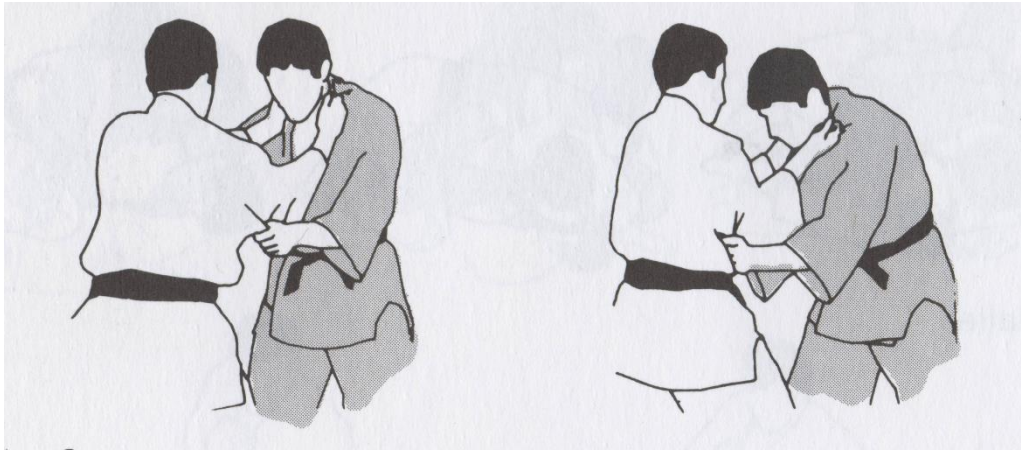
Basisvorm vertrekkend vanuit positie yoko shio gatame.

Tori grijpt met beide handen de rechterarm van uke , haakt met zijn rechterschouder in de rechterelleboog van uke en legt de rechterschouder op de borst van uke. Met zijn linkerhand neemt tori het uiteinde van de gordel van uke , draait die rond de rechterschouder van uke en geeft dat in zijn eigen rechterhand. Uke's arm zit zo goed vast. Tegelijkertijd zet tori zijn rechterbeen recht en opzij , de voet tegen de heup van uke. De linkerheup van tori schuift tegen uke's hoofd. Dan grijpt tori met zijn linkerhand diep in de linkerheup van uke trekt die aan en drukt nu zijn linkerheup op de keel van uke met een licht draaiende beweging . Zo wordt de verwurging aangezet. Uke klopt tijdig af.

Andere vormen worden tijdens de trainingen uitgelegd.

Ryo Te Jime (verwurgan met beide handen)

Uke ligt op de rug, Tori zit te paard op de buik van uke.



Tori grijpt met zijn rechterhand behoorlijk diep in de rechtereri van uke , de duim naar binnen. Met zijn linkerhand grijpt hij de linkereri van uke op dezelfde manier .Nu gaat hij de verwurging aan te zetten door beide eri's wat aan te trekken maar tegelijkertijd ook de vingers van zijn beide handen in de eri te draaien en zo tegen de zijkanten van de keel van uke (ter hoogte van de beide halsslagaders).

Tori drukt zijn ellebogen ook naar binnen. De halsslagaders van uke worden nu dichtgedrukt en zo zet tori de verwurging aan. Met de voeten schuift tori achteruit zodat de knieën tegen het lichaam van uke aansluiten en de voeten controleren de dijbenen van uke, tenen gestrekt.

Toepassingsvorm: tori op de rug ,uke tussen de benen van uke. Uke wil tussen de benen van uke uit en grijpt met zijn beide handen onder de benen van tori om hem proberen op te heffen. Tori grijpt nu met zijn beide handen zoals in de basispositie hierboven de beide eri's van uke . Tori heft nu zijn bekken en legt beide benen op de beide schouders van uke. Tori gaat nu de benen achteruit en wat naar binnen aandrukken en met de handen draait uke de vingers weer naar binnen tegen de keel van uke en brengt ook weer de ellebogen naar binnen. Zo wordt de verwurging aangezet en uke klopt tijdig af.

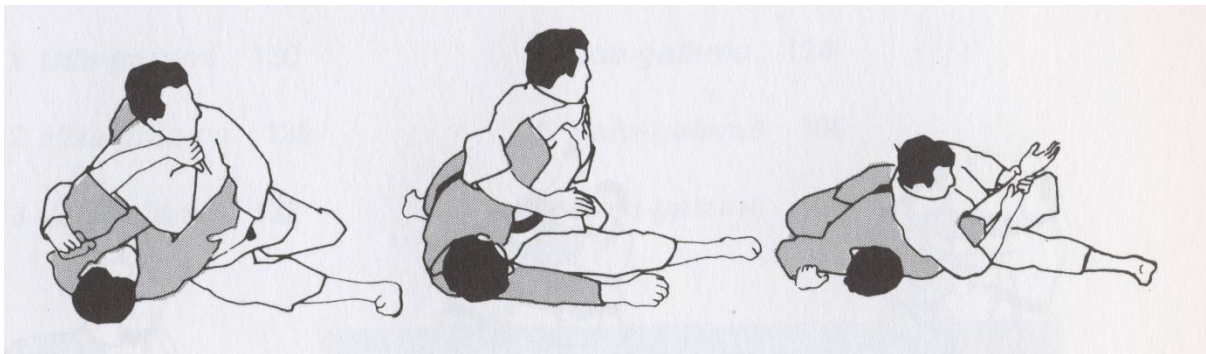
KANSETSU WAZA (armklemtechnieken)

(Ude Hishigi) Waki gatame (klem met de oksel)



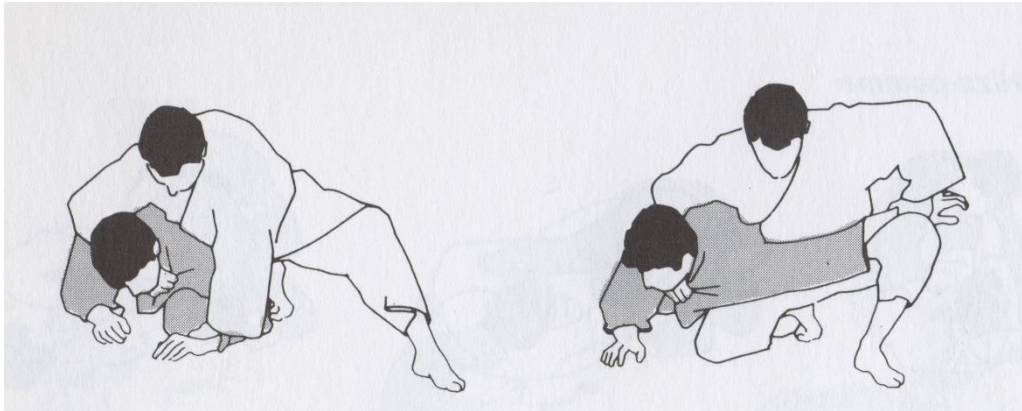
Tori en uke zitten op de linker knie recht over mekaar, gewone kumikata.

Tori neemt met zijn rechterhand de rechterpols van uke en trekt die naar zijn eigen rechterkant vooruit. Hij draait nu zelf naar zijn rechterkant, wat weg van uke. Met zijn linkerarm gaat hij nu over de rechterbovenarm van uke en zet die bovenarm goed vast onder zijn linkeroksel. Uke moet dus voorover buigen, komt op beide knieën en neemt steun op de tatami met zijn linkerhand. Tori zet nu de klem aan door met de oksel volledig de bovenarm van uke vast te zetten, wat schuin vooruit te verplaatsen (nog steeds op één knie) en dan de rechterpols van uke vooruit en omhoog te trekken. De arm wordt nu overstrekt en uke moet afkloppen.



Toepassingsvorm: tori heeft uke in kuzure gesa gatame. Uke wil ontsnappen naar zijn rechterzijde. Tori laat uke nu wat komen maar neemt dan met zijn linkerhand de linker pols van uke vast en trekt die goed vooruit. Met zijn rechterarm gaat tori over de linker bovenarm van uke en zet die vast onder zijn rechteroksel. Met zijn beide handen trekt Tori nu de linker pols van uke verder vooruit en omhoog en overstrekt zo de linkerarm van uke die moet afkloppen.

(Ude Hishigi) Hara gatame (klem met de buik)



Tori en Uke zitten rechtover mekaar op de linker knie. Gewone kumikata

Tori neemt nu met zijn rechterhand de rechterpols van uke en trekt die schuin naar rechts vooruit, zodat die arm voor zijn eigen buik komt. Uke kantelt dus voorover op beide knieën en steunt met de linkerhand op de mat.

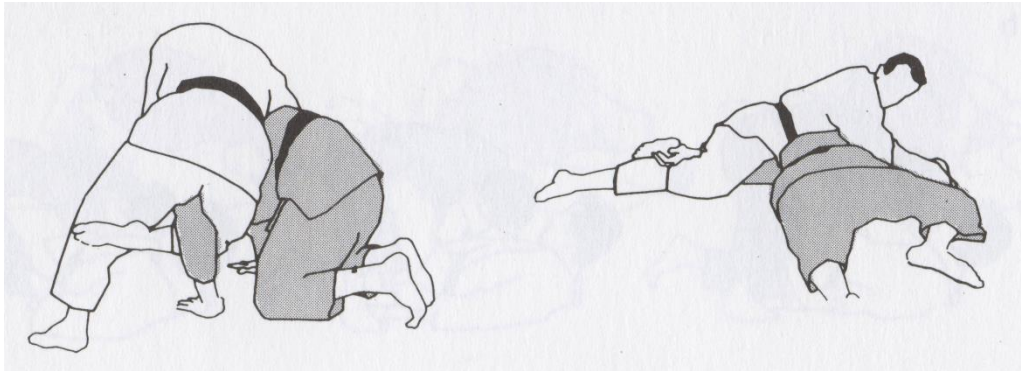
Tori grijpt nu met zijn linkerhand links rond het hoofd van uke diens linker eri ter controle. Tori zorgt er nu voor dat de rechterhand van uke met de duim omhoog voor zijn buik zit, de elleboog ongeveer ter hoogte van zijn navel.

Tori zit met het lichaam goed recht, en drukt nu zijn buik vooruit op de elleboog van uke. Vermits hij nu de rechterpols van uke goed vast heeft en de linker eri, wordt uke's arm overstrekt en uke moet afkloppen.

Toepassingsvorm:

Tori en uke staan rechtover mekaar. Uke wil nu met rechts de gordel van tori grijpen om zo kumikata te nemen. Tori grijpt die rechterpols van uke en trekt die naar zijn eigen rechterkant vooruit, voor zijn buik, duim omhoog. Uke moet hierdoor behoorlijk voorover buigen en hierdoor kan tori met zijn linkerhand rond het hoofd van uke de linkereri van uke grijpen ter controle. Tori verplaatst nu zodat zijn voeten in een hoek van ongeveer 90° met de voeten van uke komen, de linkervoet voor de voeten van uke, de rechter verder vooruit. De arm van uke zit voor tori's buik de duim omhoog. Die houdt zijn bovenlichaam goed recht, trekt de rechterpols van uke nog iets verder en drukt dan zijn buik vooruit zodat uke's arm weer overstrekt wordt en uke moet afkloppen.

(Ude Hishigi) Ashi Gatame (Klem met de voeten)



Tori en uke zitten rechtover mekaar , beiden op de linkerknie, gewone kumikata.

Tori trekt nu aan de mouw de rechterarm van uke naar beneden tussen zijn eigen voeten.

Uke kantelt dus voorover en steunt voornamelijk op zijn linkerarm op de mat.

Tori haakt nu met zijn rechtervoet de arm van uke in en trekt die zo achteruit. Met zijn handen houdt Tori controle op de rug van uke .Dan haakt tori zijn rechtervoet in de knieplooi van zijn eigen linkerknie. Tori strekt nu beide benen achteruit en zet zo de klem aan: uke's arm wordt overstrekt en uke moet afkloppen.

Toepassingsvorm: uke in vierpuntssteun, tori staat naast hem aan zijn rechterzijde . Tori trekt uke nu krachtig vooruit zodat uke de armen vooruit moet strekken om terug steun te vinden. Tori gaat hiervan profiteren om met zijn rechterbeen weer de rechterarm van uke aan te haken, hij komt nu op zijn knieën , neemt weer controle met de handen op de rug van uke . Dan haakt hij weer met zijn rechtervoet in zijn eigen linker knieplooi . De klem wordt nu aangezet zoals in de basis vorm.