JUDOCLUB TERVUREN

LESPROGRAMMA VOOR
GROENE GORDEL
3E KYU (SANKYU)

VICTOR VANDESANDE , 6E DAN
HOOFDTRAINER JC TERVUREN 2017

Vooraf

Dit lesboekje geeft in een beknopte vorm het lesprogramma voor de groene gordel weer. Het spreekt voor zich dat judo beoefend en getraind wordt op de tatami tijdens de lessen in de dojo en niet uit dit of een 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 om de groene gordel in het judo te behalen?

De onderdelen:

- Alle technieken van het programma 5e en 4e kyu (van wit naar geel en van geel naar oranje)
- Goede kennis van de wedstijdreglement : duur van de kampen –regels- wat mag wel/niet – scores –straffen –gebaren en termen van de scheidsrechters
- Uitgebreide woordenschat
- Nage waza: rechtstaande technieken (het programma groen)– eenvoudige schakels en overnames van programma geel-oranje – grondige kennis van alle valtechnieken in verschillende vormen.
- Ne waza : grondtechnieken – houdgrepen (verschillende vormen van een basishoudgreep) -schakels van houdgrepen – meerdere omkeertechnieken – programma verwurgingen en armklemmen.
- Nage no kata: ceremonie en reeks goshi waza (uki goshi – harai goshi- tsuri komi goshi).

Algemene kennis & woordenschat

1. Verschillende trainingsvormen:

Sotai renshiu: techniekstudie met partner kan met of zonder verplaatsing op de mat

Uchi komi : herhaald dezelfde techniek inkomen bij partner (in rechtstaande vorm zonder worp)

Nage komi: herhaald dezelfde werptechniek oefenen , met worp.

Yaku soku geiko: soepele vorm van techniek oefenen, vrij bewegend over de mat, zo mogelijk met worp , uke en tori kunnen technieken proberen uit te voeren en ook overnames en schakels proberen

Randori : vrij oefengevecht

Shiai: wedstrijd.

2. Wedstrijdreglement:

De nodige kennis van de gebaren en termen van de scheidrechters:

Hoe geeft een scheids – waza ari aan hoe geef hij of zij houdgreep (of verbreken van-) aan, hoe geeft hij straffen aan en weten waarom (op te maken uit gebaar scheids) een straf gegeven wordt.

3. Verschillende verplaatsingen:

Ayumi ashi is de " gewone" verplaatsing op de mat vooruit of achteruit. Het voorste deel van de voet blijft steeds in contact met de mat dus de stappen zijn ietwat ' glijdend'.

Tsugi ashi: vooruit achteruit en zijwaarts. De eerste voet die verplaatst blijft eerst de ander voet schuift steeds bij. Bv de rechter eerst vooruit links schuift tot er net achter dan weer rechts vooruit enz….

Verschillende houdingen:
Shizen hontai : gewone rechtstaande houding voeten zowat op schouderbreedte kan ook ofwel met rechter of linker voet vooruit, dan is het migi sizen hontai of hidari shizen hontai

Jigo hontai of jigotai : verdedigende houding : de voeten staan breder en judoka is wat door de benen gebogen (kan ook migi of hidari) en staat dus lager.

Ukemi –valtechnieken

De 3 basisvallen moeten goed en volledig beheersd uitgevoerd kunnen worden: Zempo kaiten , ushiro ukemi en yoko ukemi op alle manieren en alle mogelijke vormen zowel links als rechts.

Bijkomend:
Mae ukemi: 'plankval', dit is de val recht vooruit waarbij op de voorarmen gevallen wordt.
Om de val aan te leren, maken we met de handen een driehoek voor het aangezicht en draaien we het aangezicht lichtjes opzij.
Opgelet: bij vallen, niet op de handen vallen (gevaarlijk voor de polsen), maar steeds op voorarmen.

Eerste kennismaking met Kata: Nage no kata

Kata is een stijloefening waarbij een reeks van technieken in een vast en formeel patroon dienen uitgevoerd te worden. Nage no kata is de eerste (en basis) kata die ook voor het behalen van de zwarte gordel gekend moet zijn.

Vereiste kennis:

-Kennis van openings en sluitingsceremonie zowel de rol van tori als uke

- Reeks goshi waza (heuptechnieken): uki goshi, harai goshi en tsuri komi goshi.

NAGE WAZA (rechtstaand, worpen)

Goede uitvoering van de worpen die op programma geel en oranje staan; ook steeds in verplaatsing .

Eenvoudig schakelen van worpen geel en oranje (schakelen is een worp uitvoeren onmiddellijk nadat je een eerste worp ontweken of geblokkeerd werd door je partner.

Eenvoudig overnemen bij worpen geel en oranje. Overnemen is nadat tori een aanval uitvoert, onmiddellijk als uke in aanval gaan zelf om een worp uit te voeren.

Worpen

-Ko soto gari : kleine buitenwaartse maai

-Tai otoshi : vooruit kantelen

-uchi mata : binnen dijworp

-tsuri komi goshi: heupworp met heffen en trekken

-okuri ashi harai : vegen van beide voeten (zijwaarts)

-ko uchi gari : kleine binnenwaartse maai

<u>Ko soto gari</u> (kleine buitenwaartse maai)

Been- of voettechniek (ashi waza)

Tori en uke recht tegenover mekaar , gewone kumikata.

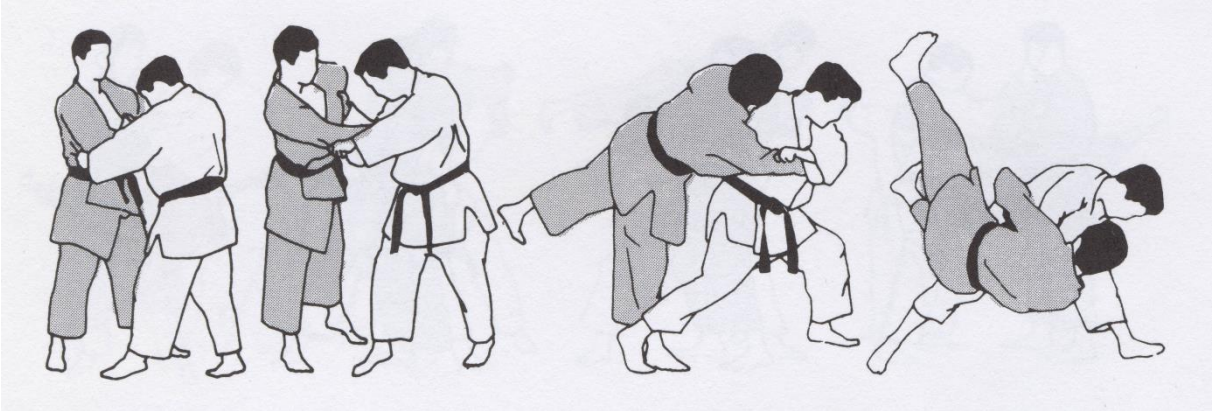
Tori verplaatst de linkervoet naast en zelfs iets voorbij uke's rechterkant met zijn tenen naar uke gericht . Tori trekt goed met zijn linkerhand en brengt uke verder uit evenwicht met zijn rechterhand, zodat Uke rechts achteruit uit evenwicht staat (zijn gewicht staat nu grotendeels op zijn rechtervoet).

Tori brengt zijn rechtervoet nu naast zijn linker ook met de tenen naar uke . Tori staat nu met zijn borstkas richting uke gedraaid de benen lichtjes gebogen .

Dan maait Tori met de zool van zijn linkervoet schuin achteraan op de rechterhiel van uke. Hij trekt ondertussen met beide handen uke verder naar achteren zodat Uke op de rug valt.Tori houdt uke zeker met zijn linkerhand vast zodat die wat opgehouden wordt.

<u>Tai otoshi</u> (vooruit kantelen)

Hand of armen techniek (te waza)



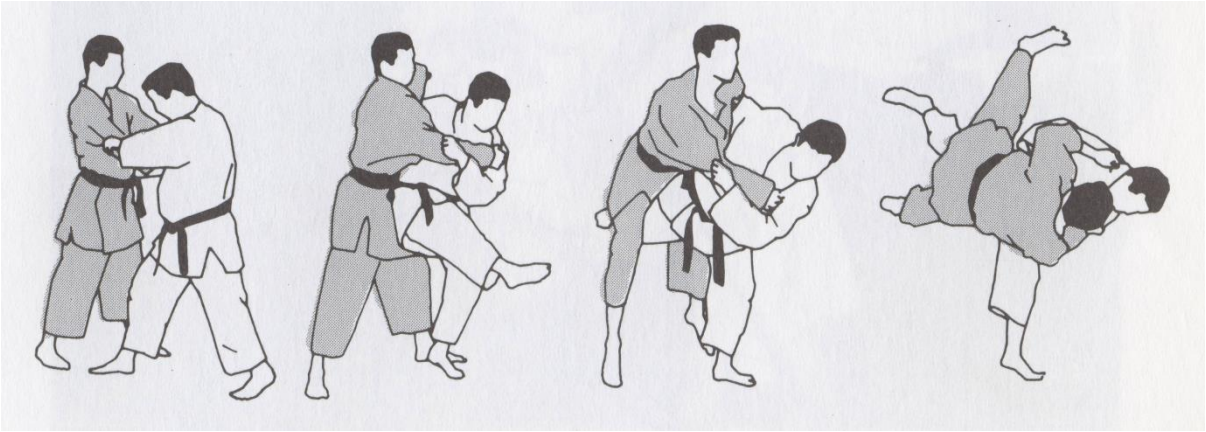
Tori en uke rechtover mekaar, gewone kumikata maar tori heeft met de linkerhand de mouw van uke best aan de elleboog vast of zelfs iets ervoor.

Tori gaat nu Uke krachtig met zijn linkerhand vooruit trekken, terwijl hij zijn rechterbeen laag en schuin voor uke steekt, tori's rug draait dus gedeeltelijk voor uke' borst. Tegelijkertijd zet tori zijn rechterhand en voorarm tegen de linkerzijkant van uke's borst en duwt uke daarmee rechts schuin vooruit, terwijl hij krachtig blijft trekken met links. Tori buigt nu ook zijn linkerbeen zodat hij flink laag voor uke komt te staan, het bovenlichaam best zo recht mogelijk. Tori blijft nu krachtig met beide handen uke schuin vooruit rechts en naar beneden trekken , zodat uke over het uitgestoken rechterbeen van tori kantelt . Uke raakt het uitgestoken rechterbeen van tori normaal niet.

Opgepast : van belang is dat uke hier zijn zempo kaiten zeer goed maakt want dit kan een flinke stevige val zijn. Tori zorgt ervoor dat hij met beide handen uke vasthoudt tot het einde van de val zodat hij Uke kan ophouden.

<u>**Uchi mata**</u> (binnen dijworp)

Been – voet techniek (ashi waza)



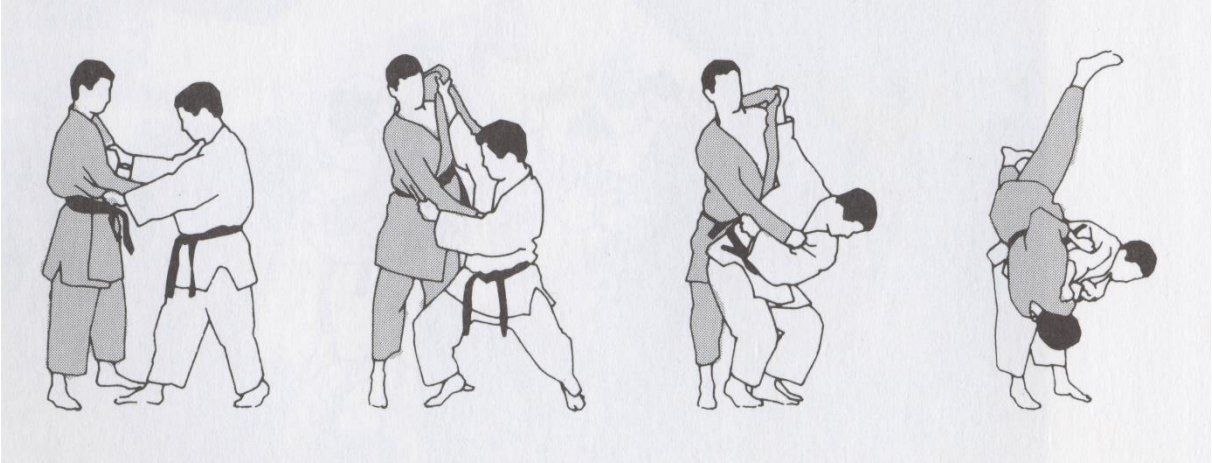
Tori en uke recht tegenover mekaar gewone kumikata, liefst met de rechtervoet wat vooruit.

Tori zet nu eerst zijn linkervoet schuin achter zijn rechter en trekt ook met zijn linkerhand uke vooruit of vooruit rechts goed uit evenwicht . Tori draait nu zijn rechterbeen voor het lichaam van uke en trekt met zijn rechterhand en arm uke schuin achter zich. Uke komt dus vrij schuin achter tori te staan. Tori gaat nu met zijn rechterbeen krachtig achterwaarts maaien zo hoog mogelijk , zodat tori's rechterbovenbeen uke aan de binnenkant van uke's linkerdij raakt en opwaarts wegmaait. Intussen buigt tori met zijn romp diep schuin rechts vooruit en draait zijn rechterschouder wat naar de mat , en blijft hij krachtig met zijn beide handen uke vooruit trekken zodat die vooruit draait rond dat rechterbeen van tori.

Uke wordt zo weggemaaid over tori's rechterbeen en maakt een zempo kaiten en klopt goed af. Tori houdt met zijn handen controle tot het einde van de beweging.

<u>Tsuri komi goshi</u> (heupworp met trekken en heffen)

Heuptechniek (goshi waza)



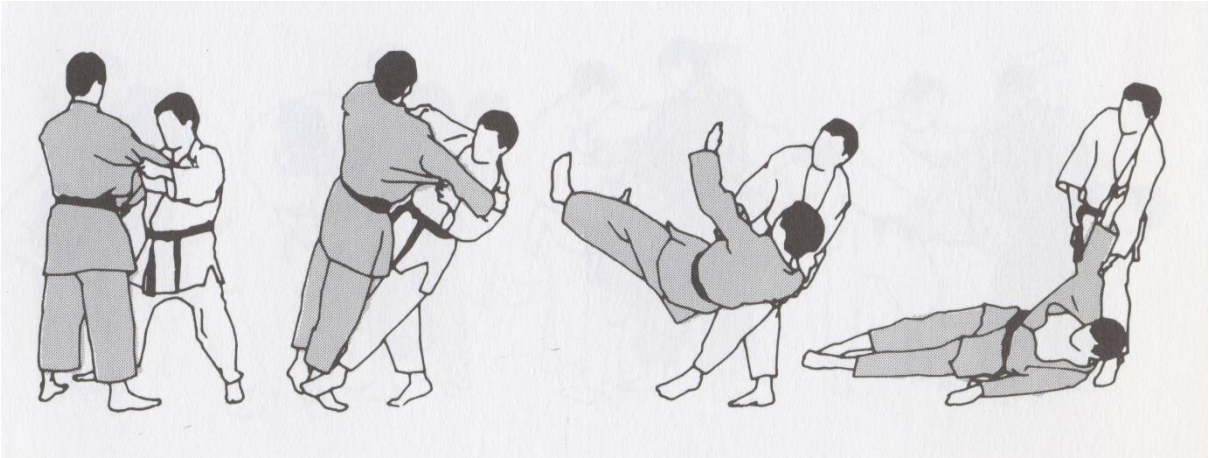
Tori en uke rechtover mekaar kumikata van tori met zijn rechterhand hoog in de linkerkraag van uke.

Tori verplaatst zijn linkervoet met een draai achteruit zodat die voet achter zijn rechter komt. Tegelijkertijd trekt hij krachtig met zijn linkerhand uke flink vooruit. Tori draait nu verder met zijn rug naar Uke door zijn rechtervoet achteruit te zetten, en gaat ook een stuk door de benen, zodat er goed en laag contact gemaakt wordt van tori's heupen met uke's buik en bekken. Met de rechterhand die hoog in de kraag van uke vastheeft , heft tori uke zodat die op zijn tenen komt te staan. Uke hangt nu vooruit uit evenwicht , op de heupen van tori.

Tori heft en trekt Uke verder vooruit ; tegelijkertijd strekt hij zijn benen zodat uke opgetild wordt. Uke maakt over tori een zempo kaiten en valt voor de voeten van tori. Uke klopt goed af.

<u>Okuri ashi harai</u> (vegen van beide voeten)

Ashi waza (voet – been techniek)



Tori en uke voor mekaar gewone kumikata maar afstand tussen beide is maar een 30 tal cm.

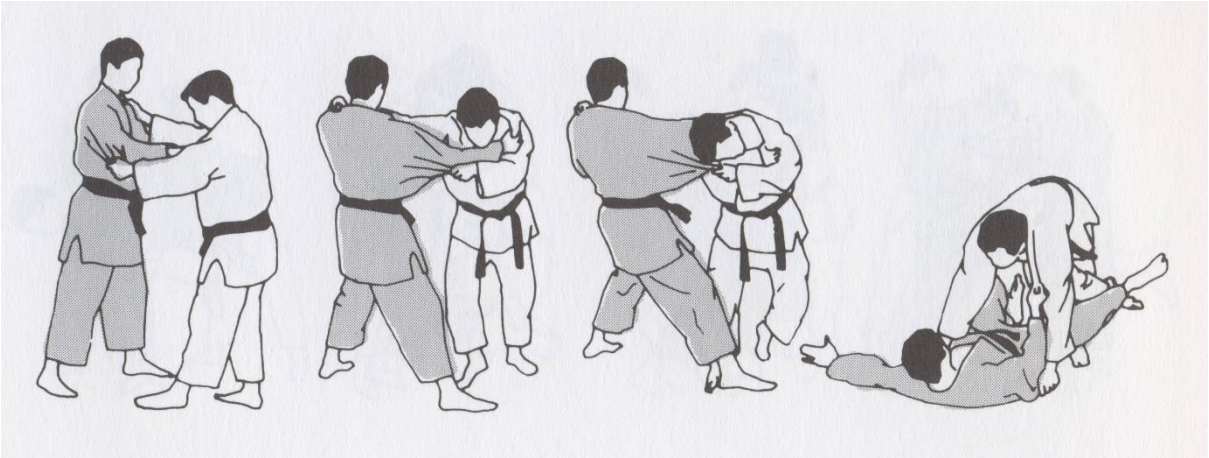
Tori begint nu een verplaatsing zijdelinge bijtrekpassen naar rechts , met lichtjes gebogen benen. Na een paar passen gaat tori ineens met zijn rechterhand de linker kraag van uke heffen zodat die wat hoger komt te staan .

Tegelijkertijd duwt tori de met zijn linkerhand de rechterelleboog en arm van uke tegen diens lichaam. Dan veegt tori met de zool van zijn linkervoet zijwaarts tegen krachtig tegen de rechterenkel van uke , zodat uke's beide benen samen geveegd worden. Om de veeg extra krachtig te maken, duwt tori ook zijn bekken mee in de richting van de beweging. Tori blijft heffen met de rechterhand en duwen met de linker.

De veegbeweging gaat verder en tori veegt zo uke's beide voeten in één beweging onder diens lichaam uit. Uke maakt een rechtse zijwaartse val , hij valt op zijn linkerzijde en klopt goed af.Tori houdt wel met zijn linkerhand uke's rechterarm vast zodat uke opgehouden wordt.

<u>Ko uchi gari</u> (kleine binnenwaartse maaibeweging)

Ashi waza (been- voettechniek)



Tori en uke rechtover mekaar, in migi shizen hontai (rechtervoet wat vooruit), gewone kumikata.

Tori zet zijn linkervoet nu een stuk achteruit, waarbij hij uke ook met zijn linkerhand mee vooruit trekt. Uke moet dus nu ook zijn rechtervoet een stuk vooruit zetten om niet uit evenwicht te komen.

Eens die rechtervoet van uke vooruit, duwt uke sterk met zijn rechterhand op uke's linkerschouder en hij trekt met zijn linkerhand uke's rechterarm schuin naar beneden. Uke komt hierdoor helemaal rechts achteruit uit evenwicht te staan en steunt vooral op zijn rechtervoet.

Tori zet nu zijn rechtervoet tussen de benen van uke, met zijn tenen naar de voet van uke gericht en hierbij gaat hij ook een stuk door de benen.

Dan zet hij snel zijn linkervoet achter zijn rechter , hij blijft ook duwen met rechts en naar beneden trekken met links. Tori maait nu , tussen de benen van uke , met de zool van zijn rechtervoet achteraan op de rechterhiel van uke , in de richting van uke's tenen. Daardoor en doordat uke's meeste gewicht hier op staat , maakt uke nu een zijwaarts- achterwaartse val, hij klopt af met zijn rechterhand. Tori blijft uke vasthouden minstens met zijn linkerhand tot uke op de mat ligt.

KATAME WAZA (grondtechnieken)

Het basisprogramma Katame Waza (ook Ne Waza genoemd) bestaat uit 3 onderdelen:

- Houdgrepen,
- Verwurgingen (shime waza),
- Klemmen (kansetsu waza).

Oranje-Groen voor jonge judoka's

Voor jonge judoka's, nog te jong om verwurgingen en klemtechnieken aan te leren (<12 jr) is er een tussenniveau: oranje –groene gordel.

Dit tussenniveau omvat dezelfde technieken als voor het reguliere programma, maar zonder de verwurgingen en klemmen. Naast de nieuwe houdgrepen leggen we meer nadruk om het goed beheersen van alle grondtechnieken uit voorgaande graden, overgang vanuit het rechtstaande naar grondwerk en met bijkomende varianten op aanval en verdediging op de grond.

Hiervoor moeten de volgende grondtechnieken goed gekend zijn:

1. **Houdgrepen: Varianten** van alle houdgrepen dat wil zeggen vormen van houdgrepen die verschillen van de basishoudgreep (minstens één per houdgreep). Overgang tussen verschillende houdgrepen, zonder de controle te lossen.

2. **Aanvalstechnieken en verdediging** , minstens twee vormen per situatie, zoals bij voorbeeld:

- Uke op de rug, tori zit (eventueel na worp) tussen de benen,
- Uke op de rug, tori rechtstaand aan de benen,
- Uke op de buik in verdediging, tori naast uke op de knieën,
- Tori op de rug, uke tussen de benen van tori.

3. **Kanteltechnieken met overgang naar houdgrepen**

Belangrijk hierbij is vooral de goede beheersing en controle in de uitvoering, dit eerder dan een veelheid van varianten kennen.

<u>Houdgrepen: Enkele voorbeelden varianten</u>

Gesa gatame

1)benen anders gekruist dan normaal, ttz linkerbeen vooruit en rechterbeen achteruit. Armen houden hetzelfde vast.

2)na aanval van bv o soto gari : rechtermouw van uke wordt vastgehouden(en dus de arm wordt niet onder de oksel gecontroleerd) de rechterarm van tori neemt niet vast achter het hoofd van uke doch de rechtervoorarm drukt op de borstkas van uke. Tori zit dus rechter.

Kuzure gesa gatame

1)tori vertrekt uit kanteltechniek waarbij hij met zijn beide handen de rechterelleboog van uke vastheeft en zo kantelt. In plaats van de armen nu los te laten houdt Tori uke's beide armen vast onder zijn eigen linker oksel. Zijn rechterarm klemt hij tegen de linkerzijde van uke en houdt de schouder vast.

2)tori's rechterarm zit niet onder de oksel van uke dus klemt de linkerarm van uke buitenom vast tegen diens lichaam en houdt zo met zijn rechterhand uke's schouder vast.

Yoko shiho gatame

1)tori houdt met zijn rechterarm niet de gordel vast tussen de benen , maar houdt die rechterarm onder de linkeroksel van uke en neemt zo de linkerschouder vast.

2)tori houdt met beide handen de linkerschouder van uke vat en heeft dus niet met links de kraag van uke vast en ook niet met rechts de gordel tussen de benen van uke.

Tate shiho gatame

1)Tori houdt de handen zoals in kata gatame ttz de rechterarm van uke ligt over zijn gelaat tori gat met rechts onder het hoofd van uke door en neemt daar met zijn linkerhand de rechter vast en sluit zo uke's hoofd en rechterarm in.

2)tori houdt slechts de rechterarm arm uke in controle. Hierbij zit tori wat hoger op uke's buik , sluit de benen goed aan en omsluit met zijn beide arman stevig de rechterschouder en arm van uke.

Kami shiho gatame

1)tori houdt uke's gordel vast maar zijn armen gaan niet onder de armen en schouders van uke , doch de ellebogen van tori zitten langs boven in de oksels van uke , zijn voorarmen sluiten goed tegen uke' s lichaam aan en d ehanden houden dus ook stevig de gordel vast.

2)uit kanteltechniek: uke in vierpuntsteun , tori staat boven uke . Tori houdt uke's beide eri's vast kort onder de oksels van uke. Tori kantelt uke nu opzij tot volledig op de rug en houdt beide eri's vast. Tori gaat nu met de benen gespreid op zijn buik liggen achter uke met zijn kin op één schouder van uke . Hij trekt aan uke's beide eri's stegi tegen zich aan en controleert zo.

Opgepast: tori mag met zijn schouder niet t stevig tegen uke's hoofd drukken anders kan er een nekklem ontstaan (verboden techniek)

Kata gatame

1)Tori houdt met de armen dezelfde controle als basis doch hij strekt nu zijn rechterbeen helemaal naar achteren en gaat dus op de buik liggen, zijn gewicht gaat dus heel laag.

2)Tori neemt met de rechterhand onder de nek van uke door controle in de plooi van de elleboog van zijn eigen linkerarm , uke's hoofd en arm zitten dus nog vaster.

Ushiro gesa gatame

1)Tori houdt met rechts op dezelfde manier als basis doch met links neemt hij niet onder uke's oksel door de kraag, maar buitenom rond uke's linker bovenarm neemt hij nu stevig zijn eigen eri (links of rechts beide kunnen) vast.

2)Tori houdt met links zoals basis , met rechts houdt hij onder uke's bovenarm door de gordel vast

Makura gesa gatame

1)met rechts neemt tori zoals basis dus in zijn eigen knieholte , met links zit hij niet onder uke's hoofd doch omklemt uke's linkerarm buitenom en neemt zo hoog mogelijk in zijn eigen rechter eri vast. De benen zoals basis

2)tori omklemt uke's linker schouder stevig met beide armen uke's linkerschouder en neemt zo met zijn beide handen zijn eigen judogi vast . De arm komt zo behoorlijk vast te zitten. Benen zoals basis.

Kuzure kami shiho gatame

1)tori neemt met zijn linkerarm niet onder de schouder van uke door de gordel , maar zet zijn linker elleboog in de linker oksel van uke klemt met zijn arm tegen het lichaam van uke en neemt de gordel vast.

2)tori heeft vast zoals in basis of zoals boven maar legt zijn benen nu zo ver mogelijk achteruit , zodat hij op de buik komt te liggen, het hoofd op de rechterschouder van uke.

<u>Enkele voorbeelden van aanval en verdediging op grond</u>

Tori op de knieën tussen de been van uke, uke op de rug:

1)tori neemt met zijn rechterhand de rechtereri van uke vast en drukt zijn rechter voorarm op uke's borst , hij duwt met zijn linkerhand het rechterbeen van uke tegen de mat. Terwijl hij dat been laag houdt , komt hij met zijn gebogen rechterbeen over de dij van uke en glijdt zo zijn rechterscheenbeen voorbij het been van uke. Nu komt het tori's linkerbeen ook voorbij uke's been , Tori zit nu naast uke en kan met zijn linkerhand de rechterarm van uke gaan vastnemen. Zijn rechterarm is nog steeds op uke's borst.

2)tori neemt met de rechterhand uke's rechtereri vast en drukt zijn rechtervoorarm op uke's borst. Nu gaat hij met zijn linkerhand en arm onder het rechterbeen van uke door en neemt met zijn linkerhand uke's linkereri. Hij heft daarmee uke's rechterbeen al een stuk op. Met zijn schouders gaat tori nu flink drukken op het geplooide rechterbeen van uke (hij vouwt uke in feite een stukje dicht) , de druk op uke houdt aan, terwijl tori nu rechts naast uke schuift en zo voorbij de benen komt. Eens tori voorbij de benen van uke is, is er in feite al houdgreep(een vorm van yoko shiho gatame). Tori kan nu nog zijn linkerhand onder uke's hoofd doorsteken en de kraag vastnemen, zover mogelijk.

Tori recht voor uke, uke op de rug.

1)Tori neemt beide knieen van uke stevig vast en drukt ze samen en naar beneden en tussen zijn eigen benen door. Tori komt nu terwijl hij uke's knieen vasthoudt voorbij uke's benen en kan zo naar beneden komen en tate shiho gatame vastnemen. Opgelet : bij het veranderen van de kumikata niet beide handen ineens loslaten, wel één voor één verpakken.

2)Tori neemt beide knieen van uke vast en duwt ze opzij. Dan stapt hij naast uke, (knieen NIET loslaten, anders rolt uke weg op de buik) , en neemt nu al met zijn linkerhand uke's rechteram of kraag vast, terwijl hijzelf op de rechterknie naast uke gaat. Eens hij dit goed vastheeft , kan tori de rechterhand aan de knie lossen en uke's linkerarm of eri vastnemen en zelf verder laag gaan met zijn linkerbeen (bv naar positie gesa gatame).

Tori naast uke op de knieen , uke op de buik.

1)Tori aan de linkerkant van uke. Tori gaat met zijn rechterhand onder de linkeroksel van uke en zet zijn hand achteraan op het hoofd van uke. Tori verplaatst nu op zijn knieen voor het hoofd van uke langs naar uke's rechterzijde Zo snel hij kan neemt hij nu met links uke's rechterbovenarm vast.Met zijn rechterhand blijft hij druk zetten op uke's hoofd en door de verplaatsing van tori kantelt uke nu om op zijn rug. Nu kan tori houdgreep aanzetten(bv gesa gatame).

2) Tori aan uke's linkerzijde. Tori grijpt met links de rechterschouder van uke. Met rechts grijpt hij de broekspijp van uke aan het onderbeen. Tori zet nu zijn rechtervoet op de mat, en heft krachtig uke's linkerbeen omhoog en duwt dat naar uke's rechterzijde. Hij blijft de schouder van uke tegen de mat duwen. Uke kantelt zo om op zijn rechterzijde en zo verder naar zijn rug. Eens uke op de rug kan tori nu houdgreep aanzetten. Tori mag zijn beide handen niet samen loslaten, één voor één loslaten en controle nemen voor de andere hand verplaatst.

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

1)Uke grijpt met zijn rechterhand naar de rechtereri van tori. Voor uke vastheeft , omsingelt tori met zijn linkerarm de rechter van uke en zet zo uke's rechterarm vast onder zijn linkeroksel. Met zijn rechterhand grijpt tori nu de kraag van uke achter zijn hoofd. Hij trekt uke nu bovenop zich en heft zijn rechterbeen omhoog, naast het lichaam van uke. Nu duwt hij met dat been uke naar links en trekt met beide handen ook naar links. Zo rolt uke naar links om, op zijn rug. Tori kan nu simpel gesa gatame aanzetten.

2)Uke grijpt met beide handen naar de eri's van tori. Tori grijpt beide mouwen van uke vast aan de voorarmen en trekt uke krachtig vooruit, uit evenwicht en op zich. Nu omklemt tori met zijn benen de romp van uke of de bovenbenen . Tori kan nu naar links of rechts kantelen en zo uke omrollen tot die op de rug ligt terwijl tori nog steeds de armen vast heeft. Tori kan nu door de armen een voor een wat te verpakken eenvoudig tate shiho gatame aan zetten.

Verwurgingen en armklemtechnieken

Aan deze technieken zijn bepaalde risico's verbonden. De technische bekwaamheid van de judoka's moet al een bepaald niveau hebben en de judoka moet ook een goed inzicht hebben over de risico's die er kunnen zijn.

Opgelet: Deze technieken mogen in wedstrijd alleen toegepast worden vanaf de leeftijd U18 (= 15 jaar en ouder) en alleen vanaf groene gordel. Het aanleren van deze technieken kan, onder begeleiding, vanaf 11 jaar.

Kansetsu waza: Armklemmen bovendien alléén op de elleboog , dus niet op pols, schouder knie of hals.

- Ude garami
- Ude gatame
- Hiza gatame
- Juji gatame

Deze technieken moeten zeker met de nodige voorzichtigheid toegepast worden, het is immers de bedoeling uke tot opgave te dwingen , niet hem te kwetsen.

Shime waza (verwurgingstechnieken): Er zijn twee soorten verwurgingen, op de luchtpijp of op de halsslagader(s).

Algemene principes:

- Verwurgen met de scherpe kant van de pols(en) of handen;
- Verwurgingen moeten voldoende snel aanzitten;
- Tori moet voldoende controle hebben en tijdig kunnen stoppen (voor uke bewuszijn verliest).

Uke moet voldoende besef dat hij er niet meer uit kan hebben om tijdig af te kloppen : onnodig lang volhouden doet alleen maar pijn en heeft geen zin!

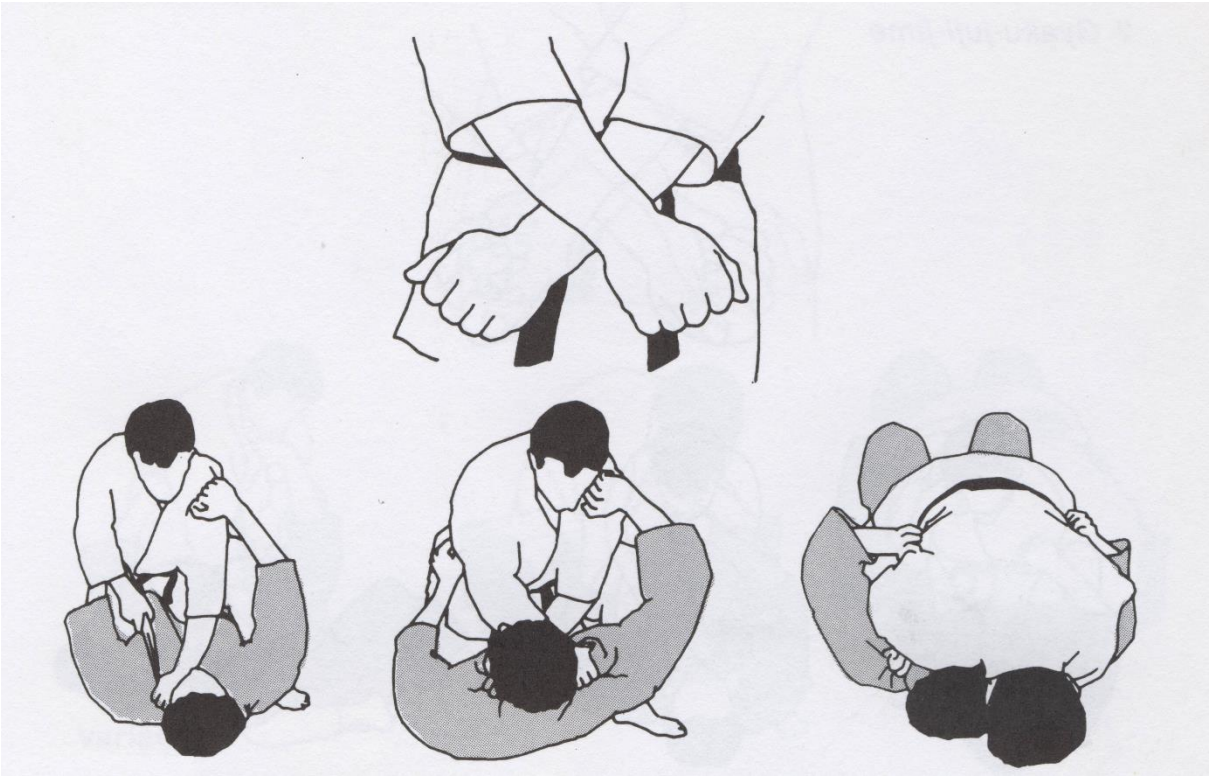
Te beheersen technieken:

- Juji Jime: Nami juji jime - Kata juji jime - Gyaku juji jime
- Okuri eri jime

<u>SHIME WAZA</u> (verwurgingen)

<u>Juji jime</u> (verwurgen met gekruiste armen, 3 vormen)

Nami juji jime

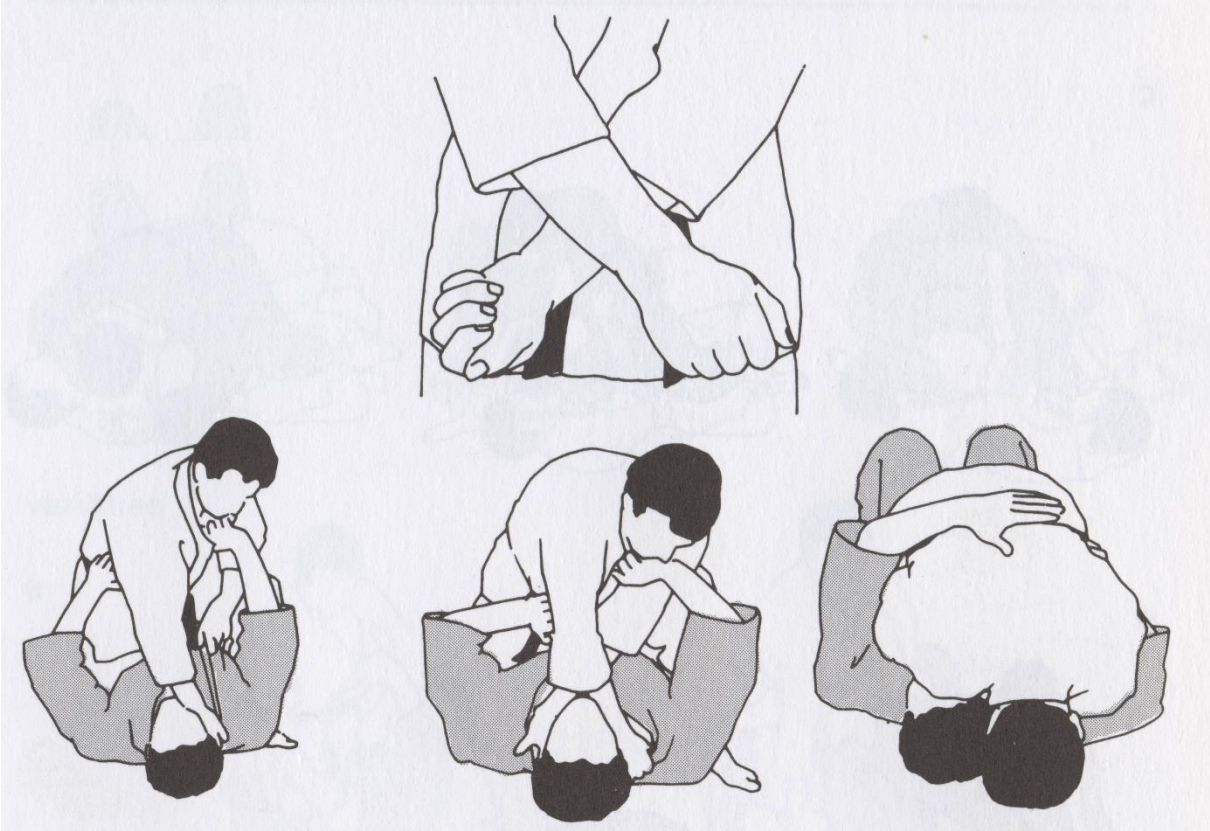


Tori zit te paard op de buik van uke, voeten goed aangesloten. Met links grijpt tori diep in de linkereri van uke, de duim binnen in de vest , vingers er buiten. Met rechts grijpt tori boven zijn linkerarm diep in de rechtereri van uke , ook duim in de vest vingers er buiten, de armen zijn dus gekruist met de scherpe kant van de polsen tegen de keel van uke.

Tori trekt nu zijn linkerarm naar zich toe terwijl de rechterarm op de voor en zijkant van de keel van uke drukt. De druk zit dus voornamelijk op de halsslagaders van uke .Tori leunt nu voorover om de verwurging kracht bij de zetten (het hoofd kan zelfs op de mat komen), de benen sluiten nu heel goed aan rond de bovenbenen van uke, voeten gestrekt voor meer controle.

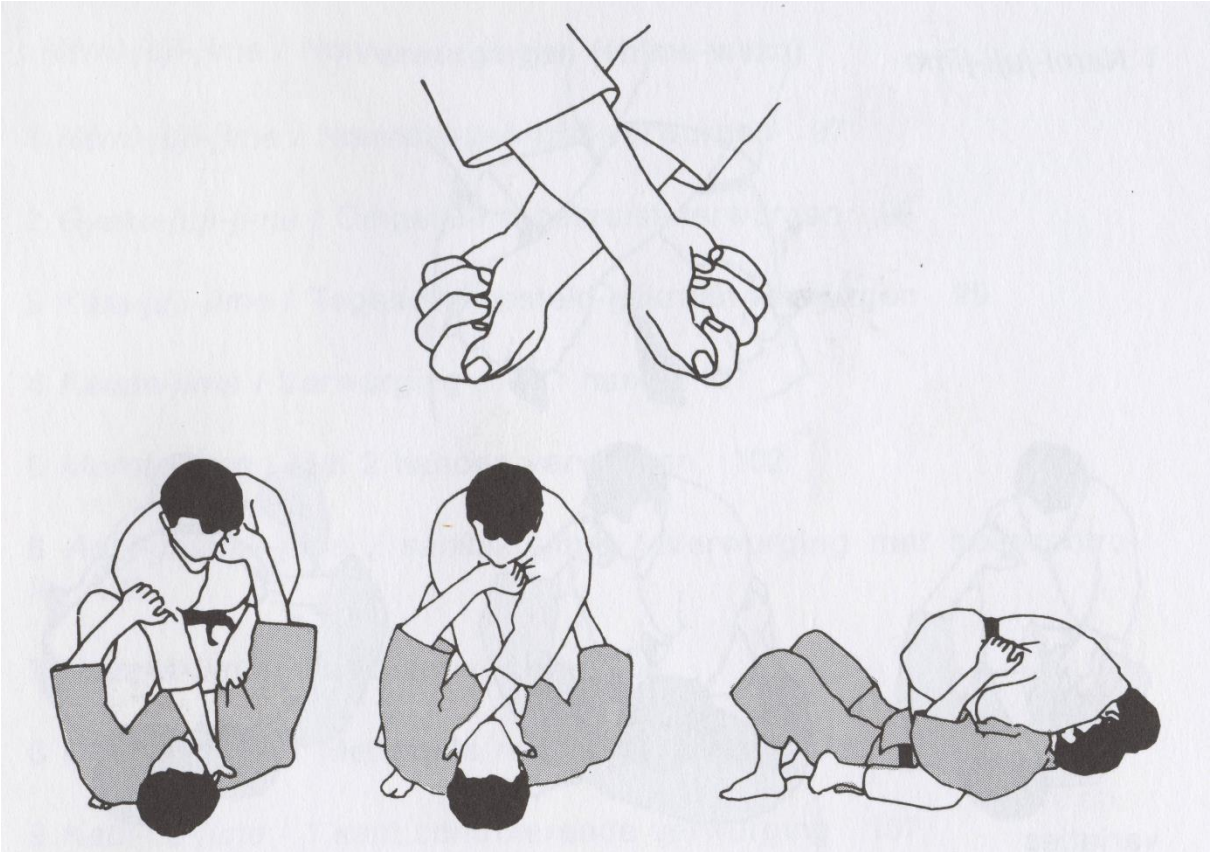
Uke klopt tijdig af anders valt bij bewusteloos.

Kata juji jime (gecombineerd gekruist verwurgen)



Beginpositie en uitvoering zijn hetzelfde als bij nami juji jime, alleen de linkerhand van tori neemt nu anders vast: wel diep in de kraag van uke, maar nu met de vingers in de vest en de duim erbuiten. Aanzetten en afwerking hetzelfde als bij nami juji jime.

Gyaku juji jime (omgekeerd gekruist verwurgen)



Zelfde beginpositie als nami juji jime. Tori neemt nu met links diep in de kraag van uke , vingers in de vest duim erbuiten, rechterhand ook met de vingers in de vest , duim erbuiten. Nu trekt tori zij beide voorarmen grotendeels naar zich toe terwijl hij ook naar voor leunt en zet zo de verwurging op zowel de rechter als linkerkant van uke's keel aan. Benen sluiten aan zoals bij nami en kata juji jime.

Andere toepassingsvorm : uke tussen de benen van tori. Vastnemen met de handen hetzelfde, tori houdt nu uke bij zich door zijn benen rond uke te slaan en zijn voeten achter de rug van uke in mekaar te haken. Uke steunt nu op beide armen dus tori moet zichzelf naar uke omhoog trekken om de verwurging aan te zetten. Uiteraard zijn nog veel meer situaties mogelijk.

<u>Okuri eri jime</u> (verwurgen met beide kragen)

Uke in zit op de mat, tori op de linkerknie (rechterknie omhoog) achter uke, de rechterknie schuin achter uke's rug.

Tori neemt met links onder de linker oksel van uke door diens linker eri vast en houdt die open. Met zijn rechter gaat tori over de schouder onder de kin van uke door en grijpt de linker eri van uke , zo hoog mogelijk de duim in die kraag steken. De scherpe kant van de pols van tori zit nu al op de keel van uke.

De linkerhand van tori trekt nu grijpt de rechter eri van uke redelijk hoog vast en trekt die krachtig naar beneden . Met rechts trekt tori nu krachtig de linker eri van uke aan, zodat uke achteruit tegen tori's borstkas uit evenwicht getrokken wordt. Tori maakt ook een kleine verplaatsing door met de linkerknie achteruit te schuiven en de rechterknie iets naar buiten te zetten. Door het aantrekken van de eri's maakt uke een lichte draai naar rechts. Tori houdt ook controle met zijn hoofd tegen de linkerkant van het hoofd van uke. Hierdoor wordt voornamelijk de linker halsslagader dichtgedrukt maar ook deels de luchtpijp.

Uke klopt tijdig af.

Toepassingsvorm :

Uke voelt de wurging aankomen als tori vast neemt. Uke drukt nu alles achteruit en doet tori achteruit vallen op zijn rug. Tori laat niet los, omslaat met zijn benen rond het lichaam van uke. Uke zit nu vast tegen de buik van tori. Die zet alsnog de verwurging aan.

Andere vormen zijn zeker mogelijk bv uke in vierpuntssteun en tori boven uke of tori voor uke en zo voort.

KANSETSU WAZA (armklemtechnieken)

Het klemmen in het reguliere (competitie) judo gebeurt enkel op ellebogen, door middel van verdraaiing of overstrekking.

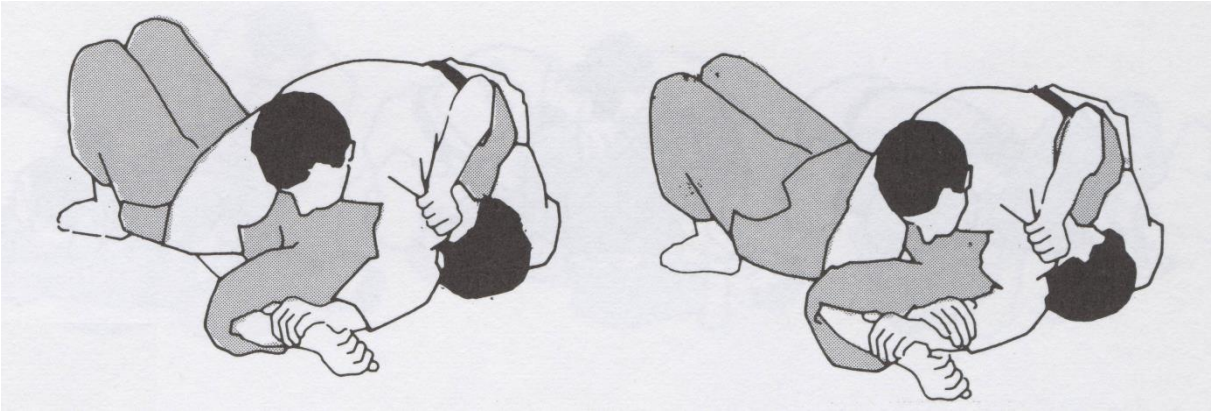
Klemmen op andere gewrichten (vb: pols) worden enkel in katavorm aangeleerd bij hogere graden.

Een goed aangezette klem dient:

- snel en kordaat aangezet worden, met voldoende controle over uke doch zonder bruuske bewegingen;
- Uke tijdig afkloppen, koppig volhouden is behoorlijk risicovol en doet pijn!!

Ude Garami (arm oprollen)

Basis: Uke op de rug tori op de knieen aan uke's rechterzijde



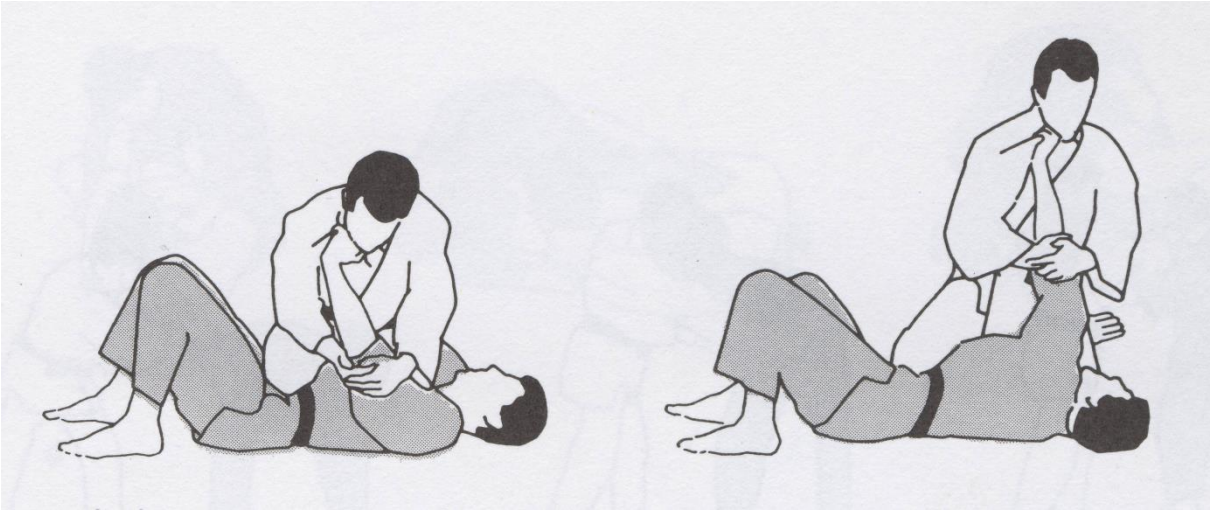
Uke grijpt nu met de linkerhand naar tori's eri . Tori pakt met zijn linkerhand de linkerpols van uke en brengt die met een draaiende beweging over het hoofd van uke links naast uke tegen de mat. Uke's linkerarm ligt zo gebogen met de elleboog naar de heup op de mat. Tori steekt nu zijn rechterarm onder de arm van uke door en neemt zijn eigen pols . Met zijn linkerhand draait hij nu uke's pink naar de mat. Het aanzetten van de klem gebeurt door uke's arm en pols lichtjes te heffen en richting uke's heup te trekken. De elleboog wordt zo verdraaid. Uke klopt tijdig af met zijn rechterhand of met zijn voeten.

Toepassingsvorm:

Tori heeft Uke in kuzure gesa gatame. Uke wil zich bevrijden door met de linkerhand tegen tori's keel gaan te duwen en hem zo achteruit duwen. Tori grijpt tijdig met zijn linkerhand de linker pols van uke en draait die over uke's hoofd weg , naar de mat. Tori rechterarm komt uit de positie kuzure gesa gatame onder de linkerarm van uke door naar zijn eigen pols. Tori zet dan de klem aan zoals in de basis. Tori kan de klem nog krachtiger maken door zo gauw hij uke's arm heft, zich op zijn knieen te draaien zodat hij terug in de basispositie komt.

Ude gatame (arm klassiek overstrekken)

Basis : uke op de rug , tori op de knieën aan zijn rechterzijde. Uke grijpt met zijn linkerhand hoog naar tori's rechter eri. Tori neemt controle over uke's linkerpols door die vast te zetten tussen zijn nek en zijn schouder.



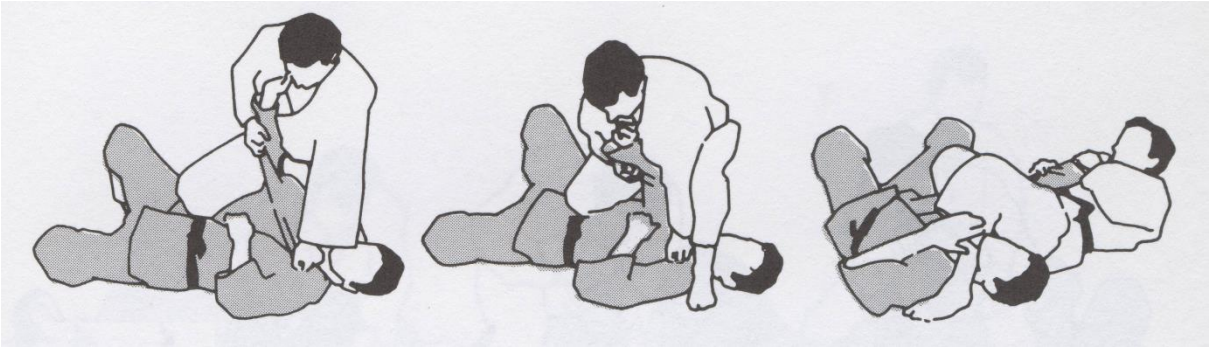
Dan komt tori's rechterhand achteraan op uke's elleboog. Tori's linkerhand sluit om zijn eigen rechterhand nu aan en verhoogt mee de druk op de elleboog. Ondertussen schuift tori ter controle zijn rechterknie op de buik van uke(om te verhinderen dat die rechtkomt) . Tori zet nu aan door zijn beide handen , met uke's elleboog wat naar links te draaien , iets omhoog en de druk flink te verhogen zodat de arm overstrekt wordt. Uke klopt tijdig af met zijn vrije hand of met zijn voeten.

Toepassingsvorm: zelfde startpositie en actie van uke. Uke slaagt erin om tori voorover te trekken terwijl tori de klem wil aanzetten. Tori lost niet, zorgt ervoor dat uke's pols blijft vastzitten tussen hals en schouder, de rechterknie

blijft ook deels op uke’s buik. Tori’s linkerbeen gaat over het hoofd van uke en tori schuift zijn linker onderbeen onder de nek van uke zodat hij druk kan zetten op de zijkant van uke’s hoofd met zijn linkerdij. Tori zet dan de klem aan zoals in de basis : druk met beide handen ,ietsje draaien , arm overstrekken.
Uke klopt af.

Juji-gatame (arm in gekruiste positie klemmen)

Basis: uke op de rug , tori op de knieen aan zijn rechterzijde.



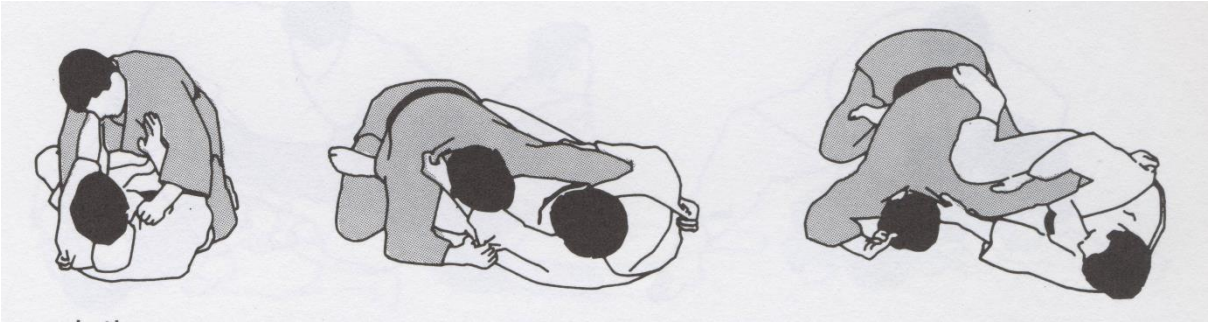
Uke grijpt met zijn rechterhand naar tori's linkereri. Tori neem eerst met zijn rechterhand de pols van uke vast en trekt uke's arm wat omhoog zodat de schouder wat omhoog komt . Tori's linkerhand komt daarbij en versterkt die actie nog. Dan steekt tori zijn rechtervoet onder uke's rechterschouder , de tenen naar uke's hoofd gericht. Tori komt nu een klein beetje recht en draait zijn linkerbeen rond het hoofd van uke en sluit zijn linkervoet stevig aan op uke's linkerschouder, de tenen zoveel mogelijk naar uke's heup gericht. Nu laat tori zich achterover gaan , terwijl hij met zijn benen uke bij zich trekt en ook met beide handen uke's rechterpols trekt zodat de rechterarm van uke goed vast komt te zitten tussen tori's benen met de duim omhoog. Tori zorgt ervoor dat zijn achterwerk zo kort mogelijk tegen het lichaam van uke ligt, hij sluit nu de knieen , en zet aan door zijn buik wat te heffen en de pols van uke tegen zijn borst te trekken. Zo wordt de arm overstrekt , en Uke klopt op tijd af.

Toepassingsvorm:

zelfde startpositie, maar uke grijpt nu met zijn linkerhand naar de eri van tori. Tori neemt die linkerpols van uke vast en trekt die zoals in basistechniek wat omhoog zodat de rechtervoer weer op dezelfde manier onder de schouder van uke kan. Tori komt ook weer wat recht en zet zijn linkervoet op dezelfde manier als in de basis. Nu draait tori met grotendeels gebogen benen helemaal rond het hoofd van uke (uke's pols goed vasthouden en voeten niet verplaatsen !!) Tori komt nu aan de linkerzijde van uke. Hij gaat nu weer achterover , achterwerk zo kort mogelijk tegen uke, knieen gesloten, arm tussen de benen van tori.

<u>Hiza gatame</u> (klemmen met de knieen)

Basis : uke en tori rechtover mekaar , beiden zitten op de linkerknie, rechterknie omhoog, gewone kumikata. Tori gaat nu met zijn linkerhand uke's rechterarm inrollen zodat uke's rechterpols goed vast komt te zitten in zijn linkeroksel. Met zijn linkerhand neemt tori rond de elleboog van uke.



Dan zet tori zijn rechtervoet in de lies van uke en ze vallen samen voorover zodat tori op zijn rechterzijde komt en uke komt terecht op beide knieen en steunt op zijn vrije linkerhand. Tori zet nu zijn linkervoet op het heupbeen van uke. Tori heeft nu uke's bekken goed onder controle met zijn beide voeten. Tori duwt nu op dat bekken met zijn voeten zodat uke wat naar achteren moet en naar beneden en er spanning op uke's rechter arm komt. Tori's linkerknie komt nu druk zetten op zijn eigen linkerhand zodat er ook flinke druk komt op de elleboog van uke en de arm overstrekt wordt. Uke klopt tijdig af.

Opgepast : hier is een linkse versie afgebeeld!!!!!

Toepassingsvorm:

Tori op de rug, uke tussen de benen van tori. Uke grijpt met rechts naar tori's linkereri. Tori omsingelt zoals in de basis uke's rechterarm, terwijl hij inmiddels uke wat op afstand houdt door zijn rechtervoet al in uke's lies te zetten. Tori neemt nu ook met zijn rechterhand kumikata . Dan draait hij wat op zijn rechterzijde en zet zijn linkervoet op de heup van uke (zie basis).

Het aanzetten van de klem is verder zoals in de basis.