

5° KYU – GELE GORDEL – HOOFDTHEMA: KLEMMEN

In het eerste programma leer je een aantal basisvaardigheden en –principes zoals: veilig vallen / bevrijdingen uit grijpaanvallen / ontwijkende bewegingen met het lichaam (tai sabaki) / basisbewegingen tegen afstandsaanvallen / verstoring van het evenwicht van de aanvaller / enkele afstandstechnieken (slag, stamp, afweer) / hoe iemand te controleren met houdgreep / basisverdediging tegen een stokslag / en het hoofdthema: overstrekking en verdraaiing van een armgewricht d.m.v. een klem (kansetsu waza)

Ex UKEMI WAZA – VALOEFENINGEN

zempo kaiten – schouderrol	mae ukemi – voorwaartse val	ushiro ukemi – achterwaartse val
yoko ukemi – zijwaartse val (vanuit pomphouding)		veilig rechtstaan vanuit ruglig

-- HODOKI WAZA – BEVRIJDINGSTECHNIEKEN

Probeer steeds te ontsnappen naar de **buitenkant van de arm van de aanvaller**.
 Maak gebruik van: draaiende bewegingen – gans het lichaam – hefboombewegingen – atemi (indien nodig).
polsgreep diagonaal: *handpalm voor borst brengen en grijphand wegduwen*
revers grijpen met één hand: *onder hand eigen revers grijpen, pols Uke grijpen en uit elkaar rukken*
wurging met 2 handen langs voor: *één arm over beide armen zwaaien en armen wegdrukken met oksel*
wurging met 2 handen langs opzij: *duw elleboog naar boven en stap weg onder arm*
omstrengeling over armen langs achter: *armen naar buiten drukken, lichaam laten zakken, weg onder arm*
omstrengeling onder armen langs voor: *met beide handen hoofd grijpen en naar de grond draaien*
wurging op de grond over lichaam: *pols grijpen, heup naar boven, werp Uke naast je*
wurging op de grond naast lichaam: *grijp elleboog en pols en draai weg over de grond*
wurging op de grond op de buik: *ruk één pols onder je schouder en druk met schouder tegen de onderarm*

Ex	KATA: alle aanvallen in volgorde na elkaar met 1 uitvoerder of 2 uitvoerders (afwisselend werken) RANDORI: één uitvoerder wordt op willekeurige manier aangevallen door verschillende aanvallers
-----------	---

Ex NAGE WAZA – WERPTECHNIEKEN

Aanval: hoekslag (L & R aanvallen) → **blokkeren** met **beide armen** + reactie met vier verschillende worpen.

1. ONTWIJKEN uki otoshi – vlottende worp - <i>pols & hals grijpen en werpen met tai sabaki</i>	2. ABSORBEREN koshi guruma – heuprad - <i>bovenarm grijpen, indraaien en R-arm rond hals</i>
3. BLOKKEREN o soto otoshi – langs buiten laten vallen - <i>tijdens blok instappen: arm achter schouderlijn</i>	4. BLOKKEREN + PASSEREN ushiro kiri otoshi – langs achter laten vallen - <i>blok + empi, arm doorsturen & 2 handen schouders</i>

-- KANSETSU WAZA – KLEMTECHNIEKEN

Elke klem wordt aangeleerd vanuit **polsgreep diagonaal** en **polsgreep rechtdoor** om de basisbeweging onder de knie te krijgen. Dan worden ze toegepast in **tai sabaki no kata** (opgelegde vorm) en in **randori** (vrije vorm).

ude gatame – gestrekte armklem (ude osae / ikkyo)	waki gatame – gestrekte armklem, controle met oksel
ude garami – geplooid armklem	kanuki gatame – armklem, dwars op de eigen arm
hara gatame – gestrekte armklem, controle met buik	juji gatame – liggende armklem, gekruiste controle

Ex KANSETSU NO KATA (1 als omdraaitechniek & 2 & 3 als controle op de grond)

Steeds toe te passen na een worp (**uki otoshi, o soto otoshi, koshi guruma**):

- Grijp met je L-hand zijn pols en plaats je R-hand achter zijn elleboog, duw zijn arm naar de andere kant, en dwing Uke op zijn buik (**ude gatame**)
- Druk Uke volledig tegen de grond, plaats je R-knie op zijn R-schouderblad en druk zijn arm schuin naar voor (over zijn hoofd) tot klem (**kata gatame**)
- Schuif je R-knie op zijn hals, plaats je R-pols op je L-knie, trek zijn elleboog naar je kruis, plooi zijn arm op de rug door je L-knie op zijn rug te plaatsen (**ude garami**)

-- ATEMI WAZA – SLAG- & STAMPTECHNIEKEN

oi zuki chudan – stoot naar de middenzone	zenkutsu dachi – diepe, voorwaartse stand
gyaku zuki (cross) – tegengestelde stoot	mae geri – voorwaartse stamp
nagashi uke – begeleidend afweer met handpalm	uchi barai – afweer van buiten naar binnen
soto uke – afweer met onderarm (buiten naar binnen)	gedan barai – afweer van binnen naar buiten
Ex	- oi zuki chudan → nagashi uke + gyaku zuki - oi zuki chudan → soto uke + gyaku zuki - mae geri → gedan barai + gyaku zuki - mae geri → uchi barai + gyaku zuki

-- TAI-SABAKI-NO-KATA - BASIS		
Ontwijkende bewegingen, altijd eerst naar de buitenkant van de aanvaller, nadien ook naar de binnenkant. Aanval: zenkutsu dachi + R-oi zuki chudan → hachiji dachi (heupbreedte) + nagashi uke + gyaku zuki		
1. L-voet blijft staan, draai R-voet naar achter → R-gyaku zuki	3. L-voet opzij plaatsen, R-voet bijtrekken → L-gyaku zuki	5. L-voet schuin naar voor, draai R-voet naar achter → R-gyaku zuki
2. R-voet blijft staan, draai L-voet naar achter → L-gyaku zuki	4. R-voet opzij plaatsen, L-voet bijtrekken → R-gyaku zuki	6. R-voet schuin naar voor, draai L-voet naar achter → L-gyaku zuki

Ex TAI-SABAKI-NO-KATA - KLEMMEN		
Zelfde reeks bewegingen als hierboven, maar met andere afwerking: ude kansetsu waza (armklemmen)		
1. ude gatame: grijp de pols, druk achter de elleboog tot in buiklig, L-knie op zijn schouder (kata gatame)	3. ude garami: grijp pols met de R-hand, trek elleboog naar de borst, breng de arm op de rug van Uke	5. hara gatame: grijp pols met R-hand, druk achter de elleboog, stap in met de L-voet, arm op dijen
2. waki gatame: pols tegen eigen borstbeen, L-arm over arm, benenwissel	4. kanuki gatame: omwikkel arm met L-arm, druk op schouder met R-hand, plaats L-hand op eigen arm	6. juji gatame: uki otoshi, R-voet onder schouder, L-voet over hoofd, zit & klem arm tussen bovenbenen

Ex RANDORI MET KLEMMEN	
Gebruik bij randori de principes van hodoki waza om tot een gunstige positie te komen.	
toepassen op volgende aanvallen: <ul style="list-style-type: none"> - polsgreep diagonaal - reversgreep met 1 hand langs voor - wurging met 2 handen langs voor - wurging met 2 handen langs opzij - beide polsen grijpen langs voor - omstrengeling over armen langs achter - hoekslag of oorveeg 	bijkomende aanvallen (vrijblijvend): <ul style="list-style-type: none"> - armgreep langs voor - handgreep - haargreep langs voor - omstrengeling hoofd langs opzij - wurging met arm langs achter - beide polsen grijpen langs achter - wurging op de grond naast het lichaam

Ex KATAME WAZA – HOUDGREPEN	
Geknielde houding tegenover elkaar. Leg de R-hand op de L-schouder van de partner en de L-hand op de arm.	
kesa gatame – fundamenteel de flank controleren draai L-arm over R-arm en grijp arm; R-elleboog op grond, R-been naar voor, hoofd omlaag naast hoofd → bevrijding: grijp Uke rond zijn middel, opwaarts trekken en draaien over de schouders	kata gatame – de schouder controleren duik met hoofd onder R-oksel; R-elleboog op grond, hoofd naast hoofd; R-knie tegen ribben, L-been gestrekt → bevrijding: hoofd wegdrücken, draaien tot in buiklig, + schouderklem
ushiro gesa gatame – achterwaarts flank controleren R-arm van Uke onder je R-oksel, L-hand tegen zijn kin; L-elleboog in zijn okselholte en grijp zijn gordel vast → bevrijding: bewegen tot in lengteas van Uke, rond zijn middel grijpen en volledig ronddraaien	yoko shiho gatame – langs opzij 4 punten controleren draai L-arm over R-arm grijp arm en kantel; L-hand in de kraag; omvat L-dijbeen met R-arm en grijp gordel → bevrijding: elleboog onder buik van Uke, gordel grijpen, rond eigen as draaien en Uke overtrekken
kami shiho gatame – controle 4 punten langs boven breng Uke zijdelings uit evenwicht, hoofd tussen beide knieën; schuif beide armen onder zijn schouders en grijp zijn gordel vast en leg je hoofd op zijn borst → bevrijding: beide handen op de borst plaatsen, lichaam wegduwen en wegdraaien uit de greep	tate shiho gatame – bovenop 4 punten controleren breng Uke zijdelings uit evenwicht en zwaai je R-been over zijn lichaam; R-arm onder L-oksel en grijp kraag; L-arm onder R-oksel en grijp je eigen R-rever → bevrijding: één been van Uke blokkeren, met andere voet afduwen en Uke naast je werpen

Ex NE-WAZA: RANDORI OP DE GROND MET HOUDGREPEN
Tracht de verschillende houdgrepen toe te passen in een vrij grondgevecht.

Ex VERDEDIGING TEGEN WAPENS	
diagonale stokslag (forehand) <ul style="list-style-type: none"> - instappen en blokkeren met beide armen, omcirkel de stok en stoot de arm weg met je andere hand - instappen en blokkeren, arm omcirkelen + kanuki gatame; naar de grond brengen en op de buik draaien + ontwapenen 	diagonale stokslag (backhand) <ul style="list-style-type: none"> - instappen en blokkeren met beide armen, omcirkel de stok en stoot de arm weg met je andere hand - slag blokkeren, pols grijpen en L-hand op elleboog + ude gatame tot op de grond + ontwapenen