

3° KYU – GROENE GORDEL – HOOFDTHEMA: KLEMMEN & WORPEN

Ex UKEMI WAZA – VALOEFENINGEN

zempo kaiten (over partner in lage bank)

-- NAGE WAZA – WERPTECHNIEKEN

Worpen inoefenen vanuit KUMI KATA, maar ook na aanval met SHOMEN UCHI (verticale slag neerwaarts)

shiho nage – werpen naar vier richtingen

irimi nage – ingangsworp

kata guruma – schouderrad

tai otoshi – lichaam laten vallen

te guruma – handrad

kaiten nage – wielworp

te ashi guruma – beenworp

ude kime nage – worp over gestrekte arm

-- 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).

Kote kansetsu waza – polsklemtechnieken

kote gaeshi – pols naar buiten draaien

kote mawashi – nikyo (pols draaien)

kote hineri – sankyo (pols schroeven)

kote kudaki – pols verbrijzelen

ude osae – ikkyo (gestrekte armklem)

ushiro kote gaeshi – pols naar buiten draaien

Ashi kansetsu waza – voet- of beenklemmen

- (Uke ruglig): 1 been onder oksel + been overstrekken: *een hand op de knie, andere hand op de eigen arm*

- (Uke ruglig): beide benen onder de oksels nemen + Uke op de buik draaien: *langzaam door benen zakken*

- (Uke buiklig): been plooiën + knie overstrekken: *door een voorwerp (vuist...) in de knieholte te plaatsen*

Ex TAI-SABAKI-NO-KATA

Toepassing met **kote kansetsu & nage waza** (polsklemmen en worpen)

1. kote gaeshi

grijp de pols met je L-hand, draai verder naar achter en trek Uke uit evenwicht, draai terug en druk zijn hand naar buiten en druk met je R-hand op zijn handrug tot hij valt; controle: verder kote gaeshi aanzetten op de grond en zijn elleboog tegenhouden met je R-knie

3. kote hineri (sankyo)

grijp de pols met beide handen, breng de arm naar buiten en stap onder zijn arm, met beide handen de pols draaien in de richting van zijn oksel en Uke achterwaarts naar de grond brengen; controle: de klem verder aanzetten zodat Uke op zijn buik draait, rond zijn hoofd stappen en arm op de rug geklemd houden

5. irimi nage

druk zijn hoofd tegen je schouder en maak een grote tai sabaki, breng je R-arm onder zijn kin naar boven, draai terug en stap met je R-been naar voor en druk Uke met de R-arm naar de grond; controle: grijp zijn arm tijdens val met beide handen vast, draai hem op de buik en leg gestrekte armklem aan (blijf voor schouderlijn)

2. kote mawashi (nikyo)

grijp zijn pols en trek hem voorwaarts, druk zijn handrug tegen je borst, draai naar Uke toe en druk zijn elleboog naar beneden; als hij door de benen zakt de elleboog naar boven drukken en Uke met gestrekte arm naar de grond brengen; controle: met de L-hand de elleboog tegen de grond drukken, met de R-hand verder aan de pols draaien

4. shiho nage

met beide handen zijn pols grijpen en de arm tussen beide lichamen naar boven brengen; L-been voor Uke plaatsen, 180° draaien en Uke rugwaarts naar de grond brengen; controle: plaats je R-knie in zijn okselholte en druk zijn pols tegen de grond tot klem

6. kata guruma

grijp zijn pols met je L-hand en ga zitten op de L-knie, breng je R-schouder onder zijn kruis en werp Uke rond je schouders; controle: wissel van knie, ondersteun zijn pols en overstrek zijn arm, druk zijn arm over zijn hoofd en 'wandel' met shikko over/rond zijn hoofd draai hem op zijn buik, en leg opnieuw armklem aan

Ex RANDORI MET WORPEN

Gebruik bij randori de principes van hodoki waza om tot een gunstige positie te komen.

Worpen toepassen op diverse grijpaanvallen (langs voor, achter en opzij) + hoekslag.

Ex RANDORI MET KLEMMEN

Gebruik bij randori de principes van hodoki waza om tot een gunstige positie te komen.

Klemmen toepassen op diverse grijpaanvallen (langs voor, achter en opzij) + hoekslag.

KATAME WAZA – HOUDGREPEN

opleidingstechnieken (Uke door middel van klemtechniek wegbrengen)

- met **ude garami** + controle hoofd: leg ude garami aan met 1 arm; controle aan kin of met wurging
- met **kote kudaki** (zwaantje): leg polsklem aan, draai de elleboog van Uke in je eigen elleboogholte

SHIME WAZA – WURGTECHNIEKEN**morote jime** – dubbel verwurgen (met twee vuisten)**kata ha jime** – 1 kant controlerend wurgen**ashi gatame jime / sankaku jime** – wurging met been / driehoekswurging**ATEMI WAZA – SLAG- & STAMPTECHNIEKEN (Ex: ippon kumite)****oi zuki jodan** – vorderende stoot hoge zone**age uke** – opwaartse afweer met de onderarm**ushiro geri** – achterwaartse stamp**osae uke** – neerwaartse afweer met twee handen**Ex** - oi zuki jodan → age uke + gyaku zuki

- uchiro geri → osae uke + gyaku zuki

Ex KANSETSU NO KATA (10 rechtstaande + 4 op de grond)

Vertrekkend vanuit R-hoekslag: slag afweren met L-arm

- 1 Grijp de pols met de L-hand en breng deze naar beneden, plaats je R-pols achter de elleboog en overstrek de arm (**ude gatame**)
- 2 Plooi de arm naar boven en schuin naar buiten, schuif je R-hand verder door achter de arm, leg je hand op je L-hand en trek zijn elleboog naar boven (**ude garami**)
- 3 Laat los met je R-hand en grijp zijn pols (je duim wijst naar onder), druk zijn arm naar boven (elleboog wijst naar boven) en neem langs onder ook met je L-hand vast (**kote hinari**)
- 4 Houd de pols enkel met je R-hand vast, plaats je L-hand achter zijn elleboog en strek zijn arm horizontaal (**ude gatame**)
- 5 Schuif je L-hand over zijn elleboog tot in zijn elleboogplooi en plooi zijn arm naar boven tot je met je L-hand je R-pols kan grijpen (**ude garami**)
- 6 Strek zijn arm opnieuw horizontaal en grijp zijn pols vast met je L-hand, druk met je L-elleboog zijn elleboog naar achter (**waki gatame**)
- 7 Schuif met je L-hand een beetje verder op zijn hand tot je duim op zijn handrug zit en draai zijn hand naar buiten (**kote gaeshi**)
- 8 Trek zijn hand een beetje naar je toe, grijp langs onder met je R-hand zijn pols vast en druk de hand terug naar Uke toe (**ushiro kote gaeshi**)
- 9 Breng je L-arm over zijn onderarm en druk deze naar buiten en naar boven, controleer met je L-hand zijn elleboog en overstrek zijn arm door naar achter te stappen (**ude gatame**)
- 10 Trek zijn elleboog naar je toe en draai je L-heup naar Uke zodat zijn arm op de rug wordt geplooid (**ude garami**); houd hierbij wel de andere arm onder controle

Breng Uke naar de grond door zijn hoofd onder je arm door te draaien, Uke valt op zijn rug.

1. Grijp met beide handen zijn pols en draai deze naar buiten terwijl je zijn elleboog controleert met je R-knie (**kote gaeshi**)
2. Strek zijn arm naar voor (boven zijn hoofd) en druk met je knie op zijn elleboog om de arm te overstrekken (**ude gatame**)
3. Druk zijn arm over zijn gezicht zodat hij op zijn buik moet draaien, plaats je R-knie op zijn schouderblad en trek zijn gestrekte arm naar je toe (**kata gatame**)
4. Laat je R-knie zakken tot op zijn hals, plaats zijn R-pols op je L-knie, trek zijn elleboog naar je kruis en plooi zijn arm op de rug door je L-knie op zijn rug te plaatsen (**ude garami**)

Ex RANDORI met WOPPEN – KLEMMEN – WURGINGEN – HOUDGREPEN

Worpen, klemmen, wurgingen en houdgrepen toepassen op diverse grijpaanvallen (langs voor, achter en opzij) + hoekslag.

Ex VERDEDIGING TEGEN WAPENS**diagonale stokslag (forehand)**

- slag absorberen, grijp de pols met beide handen + shiho nage + ontwapenen

diagonale stokslag (backhand)

- slag absorberen, pols grijpen + kote gaeshi + ontwapenen