

4° KYU – ORANJE GORDEL – HOOFDTHEMA: WORPEN

Ex UKEMI WAZA – VALOEFENINGEN

- yoko ukemi** (vanuit rechtstaande houding; je staat dwars voor je partner en houdt de verste revers vast)
- *de voet het dichtste bij je partner één pas naar voor plaatsen en op de andere zijde vallen*
 - *naar voor stappen en beide benen in de lucht zwaaien*
 - *naar voor stappen, opspringen en met je verste heup trachten de schouder te raken van Uke*

LET OP: taak van Uke = stabiel staan en Tori ondersteunen bij het vallen

-- NAGE WAZA – WERPTECHNIEKEN

De worpen worden aangeleerd vanuit KUMI KATA, basishouding voor judoworpen (R-hand aan de revers, L-hand aan de mouw); daarna ingeoeffend in YAKU SOKU GEIKO: elkaar in beweging werpen zonder weerstand. Nadien toepassing van (sommige) worpen in KATA en (allemaal) in RANDORI.

1. ashi-waza – beentechnieken (beenvegen)

ko soto gari – kleine buitenwaartse beenveeg

o soto gari – grote buitenwaartse beenveeg

ko uchi gari – kleine binnenwaartse beenveeg

o uchi gari – grote binnenwaartse beenveeg

2. te-waza – handtechnieken (handworpen)

sukui nage – lepelworp (naar achter)

ippon sei nage – schouderworp over één punt

aiki otoshi – lepelworp (naar voor)

morote gari – met beide armen onderuit maaien

3. koshi-waza – heuptechnieken (heupworpen)

o goshi – grote heupworp

harai goshi – vegende heupworp

Ex TAI-SABAKI-NO-KATA - WORPEN

Toepassing met nage waza (werpstechnieken)

1. ko soto gari

grijp met R-hand de pols, R-voet bijtrekken, L-arm voor schouders, met L-been voorste voet maaien

3. o soto gari

grijp elleboog met L-hand, L-voet bijtrekken, R-arm voor schouders, met R-been voorste voet maaien

5. sukui nage

met L-arm onder arm langs voor rond heup, met R-arm in knieholte grijpen en Uke naar achter werpen

2. ko uchi gari

grijp met L-hand de pols, L-voet bijtrekken, R-arm voor schouders, met R-been voorste voet maaien

4. o uchi gari

L-voet, R-voet bijtrekken, grijp de L-pols, L-arm tegen schouders, met L-been voorste been maaien

6. ippon sei nage

met de R-arm de bovenarm van Uke grijpen, verder indraaien en werpen

Ex RANDORI MET WORPEN

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

toepassen op volgende aanvallen:

- 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
- omstrengeling over armen langs voor
- hoekslag of oorveeg
- stamp naar kruis

bijkomende aanvallen (vrijblijvend):

- 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
- dubbele Nelson
- omstrengeling achter onder armen

-- ATEMI WAZA – SLAG- & STAMPTECHNIEKEN

shuto uke – afweer met de snijkant van de hand

kokutsu dachi – teruggetrokken stand

mawashi geri – draaiende stamp

yoko geri kekomi – zijwaarts stotende stamp

Ex - R oi zuki chudan → L shuto uke + L yoko geri kekomi

- R oi zuki chudan → R shuto uke + R mawashi geri

- R yoko geri kekomi → R gedan barai (over been) + L gedan mawashi geri (low kick)

-- KANSETSU WAZA – KLEMTECHNIEKEN

yubi gatame – vingerklem: één of meerdere vingers grijpen en in tegengestelde richting plooiën

Ex RANDORI MET KLEMMEN

Alle tot nu toe geleerde klemtechnieken worden in randori toegepast tegen verschillende aanvallen.

Ex KANSETSU NO KATA (6 rechtstaande + 4 op de grond)

- Vanuit **R-hoekslag** (afweren met L-arm) of **polsgreep** (R-hand grijpt de L-pols, pols draaiend bevrijden)
- 1 Grijp de pols met de L-hand en breng deze naar beneden, plaats je R-pols achter de elleboog en overstrek de arm (**kanuki 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), plaats je L-hand achter zijn elleboog en strek zijn arm horizontaal (**ude gatame**)
 - 4 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**)
 - 5 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**)
 - 6 Draai 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 (**ude 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 KATAME WAZA – HOUDGREPEN

De houdgrepen van het jūdō aangepast voor gebruik in een reëel gevecht. Dit betekent dat Tori een volledige controle moet hebben over Uke. De houdgreep wordt meestal uitgebreid met een klem of een wurging.

kesa gatame <ul style="list-style-type: none">- ude garami met R-been op R-arm van Uke- ude garami met R-arm op L-arm van Uke- L-arm dwars over de keel, druk parallel met kaak- (3 technieken tegelijk uitvoeren)	kata gatame <ul style="list-style-type: none">- plooi de arm van Uke over zijn mond en neus- grijp achter je eigen hoofd de pols van Uke en trek in de richting van de eigen schouder (ude garami)- grijp achter je eigen hoofd de pols van Uke, ga op je achterwerk zitten en overstrek de arm (ude gatame)
ushiro gesa gatame <ul style="list-style-type: none">- druk R-pols van Uke op je L-dijbeen naar beneden- grijp de R-pols van Uke en breng je L-arm rond zijn bovenarm en grijp je eigen R-arm (kanuki gatame)	yoko shiho gatame → katate jime <ul style="list-style-type: none">- breng je L-arm voor zijn keel (zonder de kraag los te laten), grijp met je R-hand langs onder zijn R-schouder vast en druk met de L-arm omlaag

-- SHIME WAZA – WURGTECHNIEKEN

hadake jime – naakt wurgen <ol style="list-style-type: none">1. langs achter arm rond de keel, handen in elkaar en drukken met onderarm op slokdarm2. langs achter arm rond keel, slokdarm in elleboogplooi, hand in andere elleboogplooi, samendrukken	katate jime – wurgen met één hand <ul style="list-style-type: none">- met één hand één revers tegen de keel drukken, andere hand houdt andere revers of kledij vast
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Ex RANDORI MET WURGINGEN

De wurgingen toepassen in randori tegen verschillende aanvallen.

Ex VERDEDIGING TEGEN WAPENS

diagonale stokslag (forehand) <ul style="list-style-type: none">- instappen en blokkeren, arm omcirkelen + o soto gari; op de buik draaien + ontwapenen- slag absorberen, indraaien + ippon seoi nage; op de buik draaien + ontwapenen	diagonale stokslag (backhand) <ul style="list-style-type: none">- (Uke R-been voor) slag blokkeren, arm grijpen + ko soto gari, op de buik draaien + ontwapenen- (Uke L-been voor) slag blokkeren, + L-o soto gari (op R been Uke); op buik draaien + ontwapenen
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------