



Examen 1ste Kyu Bruine band

JUDOVERENIGING CLINGE

| MALPERTUUSLAAN 6, CLINGE



Inhoud

Evaluatie	2
Algemeen	2
Vorbereiding vooraf gaande, tijdens en na de judo lessen	2
投げ技 Nage-waza (werpen of gooien-techniek)	4
膝車 Hiza-guruma (Knie-rad/ wiel)	5
肩車 Kata-guruma (Schouder-rad/wiel)	6
小外刈 Ko-soto-gari (Kleine-buitenwaartse-maai)	7
谷落 Tani-otoshi (Vallei-val/ vallende vallei).....	8
巴投 Tomoe-nage (Cirkel-worp).....	9
Fundamentele bewegings- en balansconcepten Nage-waza	10
得意技 Tokui-waza (specialiteit/voorkeur-techniek).....	10
投の形 Nage-no-Kata (vorm van werpen)	11
連絡技 Renraku-waza (verbinding-techniek).....	25
固め技 Katame-waza (controle-techniek)	26
絞め技 Shime-waza (wurg-techniek).....	27
並十字絞 Nami-juji-jime (Normaal-gekruint-wurgen)	28
逆十字絞 Gyaku-juji-jime (Omgekeerd-gekruint-verwurgen).....	29
片十字絞 Kata-juji-jime (Half-gekruint-verwurgen).....	30
絞め技 Kansetsu-waza (Gewricht-techniek).....	32
腕緘 Ude-garame (Arm - in elkaar draaien/verdraaiing)	33
腕挫膝固 Ude-hishigi-hiza-gatame (Arm – breken - knie - controleren)	34
腕挫腋固 Ude-hishigi-waki-gatame (Arm – breken - oksel - controleren).....	Fout!
Bladwijzer niet gedefinieerd.	
返し技 Kaeshi-waza (omkeren-techniek)	35
Geschiedenis	36
Leuke linken naar meer informatie!.....	37

Evaluatie

Algemeen

De judoka zal niet alleen de gekende technische uitvoeringen moeten uitvoeren op het examen, maar ook de gekende achterliggende informatie en etiquette 's van judo moeten beheersen. Het examen op de afgesproken data zal voornamelijk bestaan uit een technische summatieve evaluatie. Echter vindt er tijdens de judolessen een continue formatieve evaluatie plaats. Hier wordt niet alleen de vaktechnische kennis getoetst, maar ook de competenties die in lijn staan met de fundamentele waarden van judo. Als judo vereniging beogen we niet alleen judo in de vorm van techniek en kennis over te brengen naar de leerlingen, maar ook als levensstijl.

Voor het behalen van de bruine band, moet de judoka minimaal **14** jaar oud zijn. Er wordt ook een minimum vereiste deelnamen van de lessen doorheen het jaar verwacht!

Vorbereiding vooraf gaande, tijdens en na de judo lessen

De Judoka kent, zoals voorafgaande vermeld, de technieken maar ook de voorbereiding die nodig is om een judoka als bekwaamd geheel te zien. De bruine band is de tussenfase van de judoka naar zijn 1^{ste} dan, de zwarte band. Na het behalen van de bruine band zal de judoka zijn punten moeten verzamelen op de "Shiai" zodat de judoka klaar is om zich voor te bereiden voor het examen van de zwarte band op een aangewezen locatie van de VJF.

Hieronder moet men bekend zijn met (en het naleven van) de volgende termen die daarbij komen.

- **Ninkyo**
 - Alle technieken beheersen tot en met de blauwe band.
- **Ikkyu**
 - De japanse term voor de bruine band.
- **Kuzushi**
 - **Kuzushi** is het breken van het evenwicht van de tegenstander.
- **Tsukuri**
 - **Tsukuri** is de opbouw- of positioneringsfase waarbij tori zich correct instelt en 'inpast' voor de worp.
- **Kake**
 - **Kake** is de uiteindelijke uitvoering en voltooiing van de worp zelf.
- **Nage-no-Kata**
 - Groet ceremonie
 - Te-waza (hand technieken)
 - Koshi-waza (heup technieken)
 - Ashi-waza (voet technieken)
- **Shiai**
 - De betekenis staat voor wedstrijd.
- **Verdieping van de gekende technieken**
 - De judoka kan de gekende technieken van **nage-waza** op verscheidende manieren uitvoeren.
 - De judoka kan de gekende technieken van **katame-waza** op verscheidende manieren uitvoeren.



Judovereniging Clinge



- **Kakari-geiko**
 - Kakari-geiko is een trainingsvorm waarbij Tori continu en herhaaldelijk aanvallen uitvoert, terwijl Uke voornamelijk weerstand biedt of meewerkt zonder tegen te gooien
- **De 5 fundamentele waarden van judo**
 - respect & discipline
 - verbondenheid & beleving
 - veiligheid
 - levenslang leren
 - moed



投げ技

Nage-waza

(werpen of gooien-techniek)

Bij het uitvoeren van werp technieken zal de judoka altijd oog moeten houden op de verschillende fases van het werpen. Voor het behalen van een bruine band neemt men aan dat de judoka tijdens de 3 fases van het werpen, zowel de principes in oog neemt, als het behouden van correcte lichaamsbewegingen en eigen balans.

Hier spreekt men over de:

- **kuzushi** (崩し),
- **tsukuri** (作り)
- **kake** (掛け).

Tori en Uke behandelen elkaar altijd met respect en houden ten alle tijden de veiligheid in oog.

De judoka zal het volgende **moeten kennen** en **correct moeten kunnen uitvoeren** voor dit onderdeel:

- De technieken tot en met de blauwe band zowel migi als hidari kunnen uitvoeren.
- Alle voorgaande gekende technieken op gevraagd wijzen kunnen toepassen in *Kakari-geiko*.
- Twee favoriete worpen (tokoi-waza) kunnen inzetten op zijn eigen favoriete manier.
 - In een andere verplaatsing dan voorwaarts of achterwaarts.
- De volledige Nage-no kata.
- Hiza-guruma
- Kata-guruma
- Ko-soto-gari
- Tani-otoshi
- Tomoe-nage

膝車

Hiza-guruma
(Knie-rad/ wiel)

- Hiza-guruma werkt het best wanneer Uke duidelijk voorwaarts beweegt. In randori kan wordt deze techniek het best uitgevoerd wanneer Tori eerst duwd en vervolgens op de tegen reactie van Uke Hiza-guruma uitvoert.
- 1. Tori brengt Uke voorwaarts uit evenwicht met een normale kumikata.
- 2. Tori zal zijn rechtervoet verplaatsen naast de linkervoet van Uke.
 - a. De tenen (rechter voet) van Tori wijzen naar de rechter heup van Uke.
 - b. De rechterbeen is licht gebogen.
- 3. Vervolgens plaatst Tori zijn linkerbeen onder de linker knieschijf van Uki.
 - a. De grote teen zal in het kuiltje onder de knieschijf van Uke worden geplaatst.
 - b. De bal van de voet maakt verder contact met het onderbeen van Uke.
 - c. Bij het plaatsen van de linkerbeen, is de linkerbeen gebogen en niet gestrekt!
- 4. Tori zal nu zijn been strekken en aan de arm en lapel van Uke trekken
 - a. De trek beweging is al een groot wiel waar men aan draait.
 - b. Tori zal nooit direct naar beneden trekken, maar in de beweging mee van Uke.
- 5. Tori blijft voorwaarts trekken en het been blokkeren van Uke.
- 6. Uke valt en voert de ukemi uit.



肩車

Kata-guruma
(Schouder-rad/wiel)

1. Tori brengt Uke voorwaarts uit evenwicht.
2. Bij het verplaatsen van de linkerbeen zal Tori een extra grote ruimte laten tussen zijn benen.
 - a. Tori zal tegelijk trekken aan de armen van Uke om hem uit evenwicht te brengen.
 - b. Uke volgt met zijn rechter voet.
3. Bij het uit evenwicht trekken van Uke, zal Tori zijn gewicht meer verdelen op zijn rechterbeen en tegelijk zakken door beide benen.
 - a. Tori trekt aan de linkerarm van Uke en probeert deze ver boven en achter zich te strekken.
4. Uke leunt naar voren toe. Tegelijk zal Tori zijn nek duwen in de heup van Uke.
 - a. Tori zal zijn nek moeten plaatsen op het midden van Uke zijn zwaartepunt.
 - b. Tori laat zijn rechterhand los zodat er ruimte is om zichzelf laag te plaatsen in Uke.
5. Tori lift Uke en zal tegelijk met zijn rechterhand bij het dijbeen van Uke grijpen.
 - a. Terwijl Tori de lift maakt, zal hij tegelijk zijn linkerbeen dichterbij zijn rechterbeen brengen.
6. Uke ligt nu op Tori. Uki kan zichzelf ondersteunen door met zijn handpalm naar de rug van Tori te wijzen en te leggen op de Obi van Tori.
7. Wanneer Tori gaat werpen, draait hij eerst zijn linker schouder iets, hierna duwt hij de benen van Uke uit zijn nek en trekt ligt met zijn linker arm.
8. Uke valt en voert de ukemi uit.



小外刈

Ko-soto-gari

(Kleine-buitenwaartse-maai)

1. Tori en Uke hanteren een correcte kumikata.
2. Tori brengt Uke voorwaarts in verplaatsing.
3. Wanneer Tori zijn linkervoet naar achteren verplaatst, zal hij de linker voet aan Uke zijn rechterkant neerzetten. De tenen van Tori zijn linkervoet wijzenrichting Uke.
4. Tori verplaatst zijn rechtervoet naast zijn linkervoet en zorgt ervoor.
 - a. Tijdens de verplaatsing van Tori, trekt Tori Uke licht naar zich toe. De verplaatsing van Uke zal rechtdoor blijven.
 - b. De trekbeweging van Tori dient ervoor om Uke in een rechte lijn door te laten bewegen.
5. Nadat Tori zijn rechtervoet heeft verplaatst en Uke zijn linker, zal Uke zijn rechtervoet verplaatsen.
6. Op het moment dat Uke zijn rechtervoet neerzet, zal Tori aan de mouw van Uke trekken zodat Uke al zijn gewicht verplaatst op zijn rechtervoet.
7. Tori veegt met de bal van zijn voet op Uke zijn hiel.
8. Uke voert de ukemi uit.



谷落

Tani-otoshi

(Vallei-val/ vallende vallei)

1. Uke en Tori staan stil.
2. Tori trekt de linker arm van Uke naar beneden en duwt zijn rechter schouder naar achteren.
3. Vervolgens zal Tori links van Uke indraaien.
 - a. Tori zal zijn rechtervoet achter de rechtervoet van Uke plaatsen.
 - b. Tori pakt vast boven de band op de rug van Uke.
4. Vervolgens zal Tori de arm van Uke naar beneden trekken en naar de obi van Uke duwen.
 - a. Tori zal zijn hoofd zo dicht mogelijk tegen het lichaam van Uke brengen en probeert met zijn oor contact te maken tegen de obi van Uke.
5. Tori voert de worp uit door de rechterarm van Uke tegen de obi te duwen en aan de rug van Uke te trekken naar achteren.
 - a. Tijdens deze beweging zal Tori ook zijn bovenlichaam gebruiken om Uke naar achteren uit balans te brengen.
 - b. Tori zal voornamelijk zijn benen in de grond zetten en met zijn heupen een opwaartse duwende beweging naar achteren maken.
6. Uke valt en voert de ukemi uit.



巴投

Tomoe-nage (Cirkel-worp)

1. Tori brengt Uke voorwaarts in beweging.
2. Tori zal Uke opwaarts uit evenwicht brengen en tegelijk instappen.
 - a. Tori zal met zijn linkervoet diep tussen de benen van Uke instappen. Hoe verder Tori kan instappen (zonder controle/balans verlies), des te beter.
3. Tijdens het instappen zal Tori zijn zwaartepunt verlagen en duikt hij tussen de benen van Uke. Dit doet hij met zijn rug naar de mat.
 - a. Tori zal proberen om zijn heupen tussen de benen door van Uke en zo ver mogelijk achter te komen.
 - b. Tijdens het verlagen van Tori zijn zwaartepunt, zal hij zijn rechtervoet plaatsen op de onderbuik van Uke. Dit zal deels op de lies en op de buik zijn.
4. Tori zet af op zijn linkervoet en lift zijn heup. Tegelijk gebruikt hij zijn rechtervoet om Uke van de grond te liften.
 - a. Tijdens het liften van Uke zal Tori boven zijn hoofd blijven trekken met de aangehouden kumikata tot Uke de ukemi maakt.
5. Tori werpt Uke en Uke zal de ukemi uitvoeren.



Fundamentele bewegings- en balansconcepten **Nage-waza**

得意技

Tokui-waza

(specialiteit/voorkeur-techniek)

Een **tokui-waza** is de techniek die een judoka het beste beheerst en het vaakst gebruikt tijdens een wedstrijd. Dit is de worp of techniek waarin een judoka zich gespecialiseerd heeft en die hij of zij met de meeste precisie, snelheid en efficiëntie kan uitvoeren. Het ontwikkelen van een tokui-waza betekent dat een judoka niet alleen deze techniek technisch beheerst, maar deze ook perfect kan toepassen in een variëteit aan situaties en posities.

De judoka zal het volgende **correct moeten kunnen uitvoeren** voor dit onderdeel:

- 4 eigen technieken kennen en kunnen als zijn favoriete worp:
 - 1x voorwaartse verplaatsing van Tori.
 - 1x achterwaartse verplaatsing van Tori.
 - 1x zijwaartse verplaatsing van Tori.
 - 1x cirkelverplaatsing van Tori.
- De favoriete worp kunnen uitvoeren met tegenstand van Uke.
- 2 favoriete worpen kunnen toepassen in **kakari-geiko**.
- 2 favoriete worpen kunnen toepassen in **yako-soku-geiko**.

投の形

Nage-no-Kata

(vorm van werpen)

Nage-no-kata is een van de traditionele kata's in judo die is ontwikkeld door de oprichter van judo, **Jigoro Kano**. De term betekent letterlijk "**vorm van werpen**" en het is bedoeld om de basisprincipes van werptechnieken (nage-waza) te onderwijzen en te perfectioneren.

Let op! Er kunnen aanpassingen worden gemaakt in technische uitvoering van de *Nage-no-Kata*. De judoka dient zelf initiatief te nemen in het onderzoeken van technische uitvoering die op het huidige moment wordt uitgevoerd. In dit boekje staan uitsluitend richtlijnen!

De judoka zal het volgende **correct moeten kunnen uitvoeren** voor dit onderdeel:

- De groet ceremonie.
- De 1^{ste} reeks, Te-waza (hand technieken), uitvoeren.
- De 2^{de} reeks, Koshi-waza (heup technieken), uitvoeren.
- De 3^{de} reeks, Ashi-waza (voet/been technieken), uitvoeren.

Technieken van de 1^{ste} en de 2^{de} reeks:

De Te-waza bestaat uit de volgende technieken:

1. Uki-otoshi
2. Seoi-nage
3. Kata guruma

Aansluitend volgt de Koshi-waza in uitvoering met de volgende technieken:

1. Uki-goshi
2. Harai-goshi
3. Tsurikomi-goshi

Vervolgens komt de Ashi-waza uitvoering.

1. Okuri-ashi-harai
2. Sasae-tsurikomi-ashi
3. Uchi-mata

Officieel volgen er nog 2 reeksen van Sutemi-waza technieken. Echter voor de VJF richtlijnen zijn voor de bruine band en 1^{ste} dan, dit de vereisten.

Wanneer Tori de technieken uitvoert bij Uke, moet Uke rekening houden dat hij niet tegenwerkt. Tori stuurt Uke, en Uke gaat in de beweging mee.

Uitvoering van de technieken op de tatami:

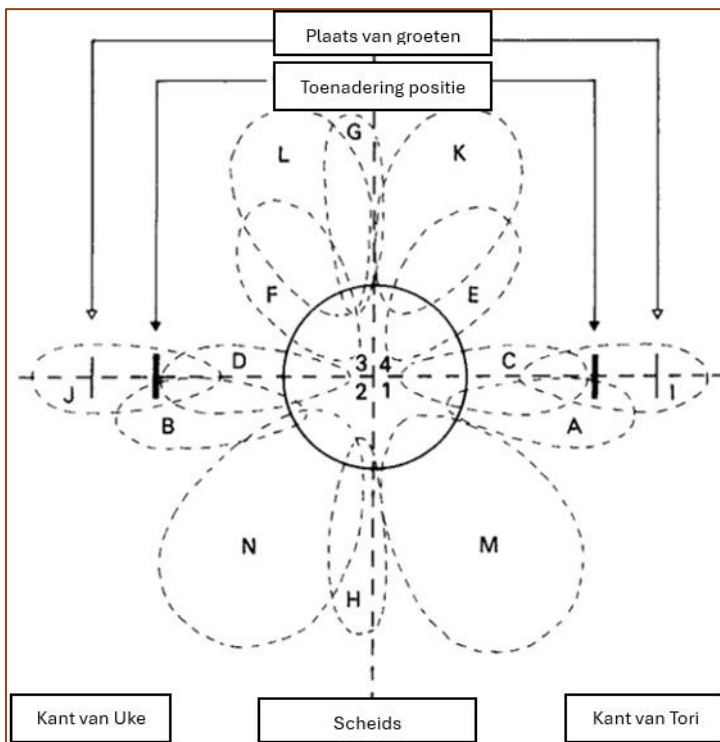
De ononderbroken ronde cirkel in het midden van de afbeelding is de “zone” waar Tori zijn worp inzet en uitvoert.

De gestippelde cirkels die men ziet, zijn de plaatsen waar Uke zal vallen wanneer Tori zijn techniek uitvoert.

Tijdens het uitvoeren van de verschillende reeksen van worpen, zal altijd eerst de rechter uitvoering en vervolgens de linker uitvoering van een worp worden uitgevoerd.

Onthoudt dat bij het opstaan (en uitvoeren van worpen), zowel Uke als Tori, de rug nooit naar de scheids keert.

Na de uitvoering zullen Tori en Uke een klein moment van stilte behouden en in de uitgevoerde positie blijven staan/licgen.



Etiquette tijdens het uitvoeren van de kata:

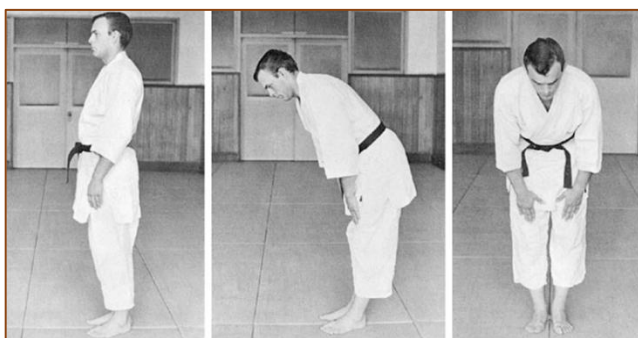
Groeten

De judoka moet gekend zijn met hoe men groet en welke stappen er worden uitgevoerd tijdens het groeten. Zowel Tori als Uke groeten wanneer:

- Hun beide de mat opkomen en afgaan.
- Staand (**Ritsurei**) bij aanvang en op het definitieve einde van de kata naar de scheids.
- In zittende positie naar elkaar tijdens het begin en het einde van de kata.

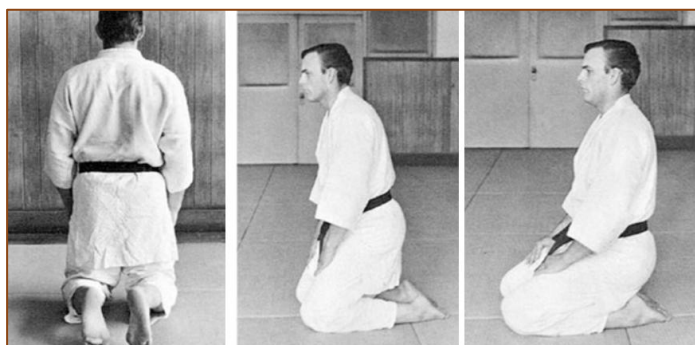
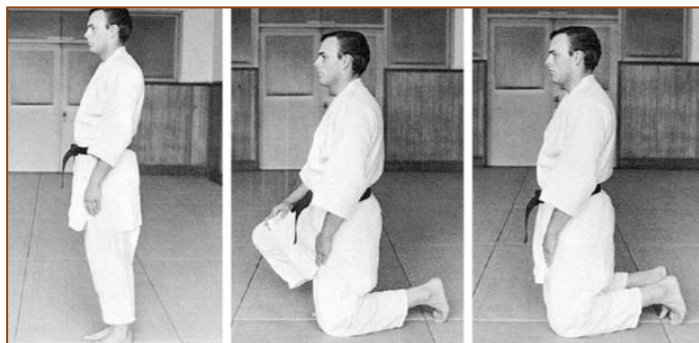
Hiernaast zien we een uitvoering van **Ritsurei**. De vingers zijn ten alle tijden tegen elkaar aan de zijkant van de dijen.

Wanneer men voorover buigt schuiven de handen in de gesloten positie tot aan de bovenkant van de knie, waarbij de vingers ongeveer 2 a 3 centimeter boven de knieën zijn.



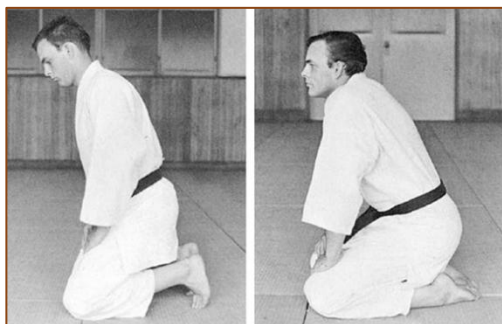
Tori kijkt naar de grond en de onderrug is recht tijdens het groeten. Op dezelfde methode gaat men ook weer omhoog terug in de staande positie. Houd rekening dat men kort elkaar aankijkt in een stille alertheid voordat de ritsurei wordt uitgevoerd.

Na het uitvoeren van de ritsurei, gaat de judoka naar **seiza** (dit is de zittende positie). De judoka kent deze methode van zitten, aangezien dit de standaard methode is hoe men gaat zitten bij start en ten einde van de les. Hieronder wordt nog maal getoond hoe men in seiza gaat.

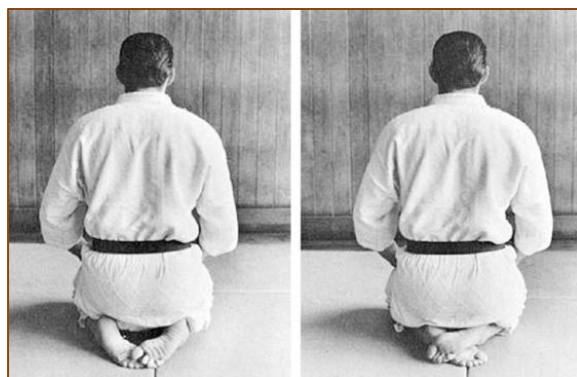


Houd er rekening mee dat de tenen ten alle tijden in de mat bevinden en niet plat op de grond. Pas wanneer de judoka met zijn heupen naar de voeten gaat om op de hielen te zitten, zet de judoka zijn voeten plat op de grond door zijn linker grote teen weg te schuiven met de grote teen van zijn rechter voet.

In de afbeeldingen hieronder ziet men een aantal fouten van hoe men niet moet zitten. Denk aan de kromme houding van de rug of de voetpositie die niet in orde is.



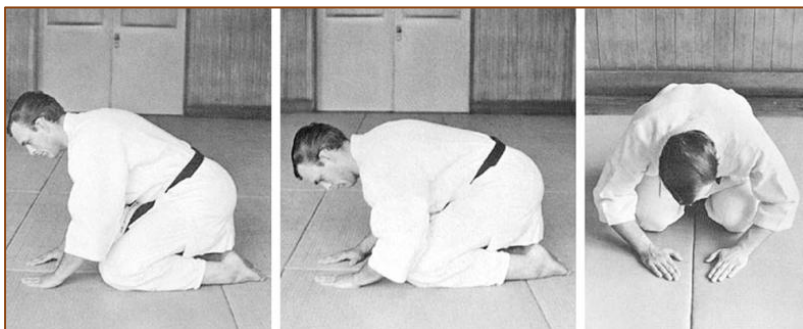
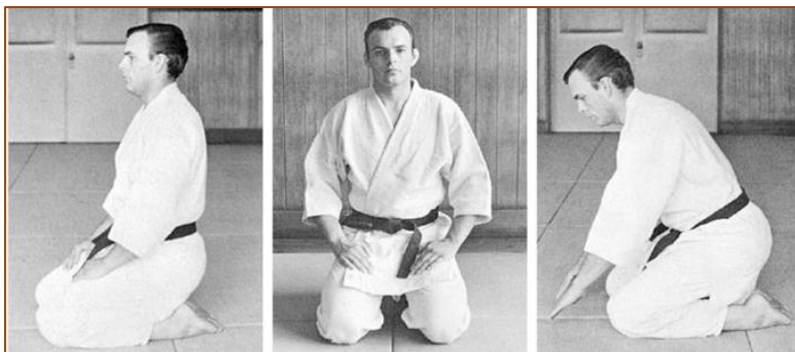
In de afbeelding links zien we de judoka is hier iets meer voorover geleund terwijl hij naar seiza gaat en tijdens seiza.



In de afbeelding rechts zien we dat de voeten niet correct op elkaar zitten

Na het eindigen in de eindvorm (seiza), kijken Tori en Uke elkaar weer kort in stilte en alertheid aan. Vervolgens gaat men groeten (**zareï**). Houd rekening dat men een driehoek maakt met de vingers, kijkt naar de grond en de rug recht houdt tijdens het uitvoeren.

Om het geheugen op te frissen, kan men terug kijken naar de foto's hieronder voor de groet.



Houd rekening dat na het groeten Tori en Uke elkaar kort aankijken voordat zij verder gaan.

Geluid

Tijdens het uitvoeren van de kata zijn zowel Tori als Uke stil. Het is niet nodig om geluid te maken en er wordt stilte verwacht tijdens het uitvoeren van de kata.

Houding

Zowel Tori als Uke zullen beide een “statige houding” moeten aannemen. Hun gezicht moet er strak en gereed uitzien met de borst vooruit. Het lichaam is niet voorover gebogen of krom, maar recht en in balans.

Verzorging van het pak

Tijdens het uitvoeren mag er niet aan het pak worden gezeten. Er is alleen tijd en focus voor het uitvoeren van de worpen. Wanneer Tori, Uke heeft geworpen en zij terug gaan naar de toenaderingspositie (met de rug naar elkaar), hebben zij kort te de tijd om het pak te verzorgen. Na het verzorgen zullen Tori en Uke gelijktijdig moeten draaien zodat zij elkaar weer aankijken. Rekening houdend tijdens het draaien dat zij beide niet met de rug naar de scheids keren en een correcte voet positie hanteren.

Moment van stilte

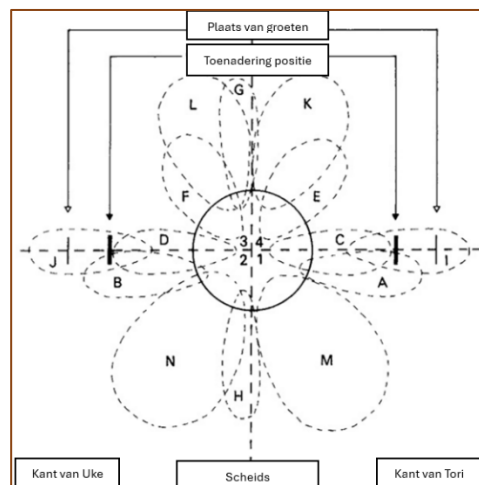
Na iedere handeling, zal er een kort moment van stilte en alertheid volgen waarbij Uke en Tori elkaar aankijken. Dit gebeurt bijvoorbeeld na het groeten en wanneer Uke en Tori omdraaien en elkaar aankijken bij de toenaderingspositie.

Wanneer Uke wordt geworpen en de Ukemi uitvoert, zal er ook een kort moment van stilte zijn en zij kijken op dit moment niet naar elkaar. Tori kijkt recht naar de scheids en Uke zal kijken daar waar de natuurlijke houding van zijn hoofd bevindt bij de Ukemi.

De reeksen van de technieken:

De Nage-no kata bestaat uit de volgende reeksen van technieken:

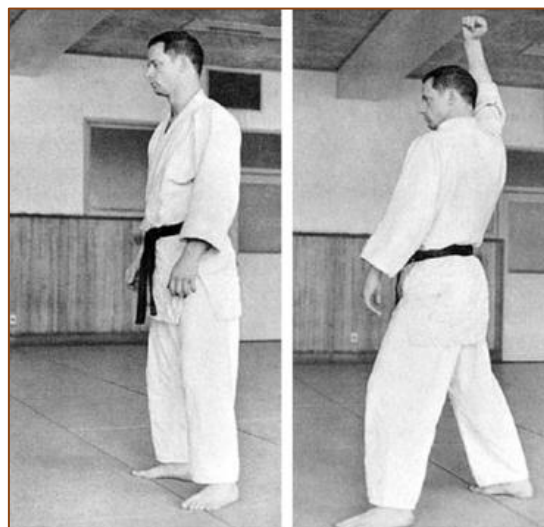
Reeks 1:	Reeks 2:	Reeks 3:
Rechts	Links	Rechts
A: uki-otoshi	E : uki-goshi	Gx : Okuri-ashi-harai
Links	Rechts	Links
B: uki-otoshi	F : uki-goshi	H : Okuri-ashi-harai
Rechts	Rechts	Rechts
C: Seoi-nage	A/C : harai-goshi	I : Sasae-tsurikomi-goshi
Links	Links	Links
D: Seoi-nage	B/D : harai-goshi	J : Sasae-tsurikomi-goshi
Rechts	Rechts	Rechts
M: Kata-guruma	C : tsurikomi-goshi	C/E/nummer 4 : Uchi-mata
Links	Links	Links
N: Kata-guruma	D : tsurikomi-goshi	D/F : Uchi-mata



In de afbeelding hierboven ziet men in de ronde cirkels waar Uki zal liggen bij het uitvoeren van de ukemi.

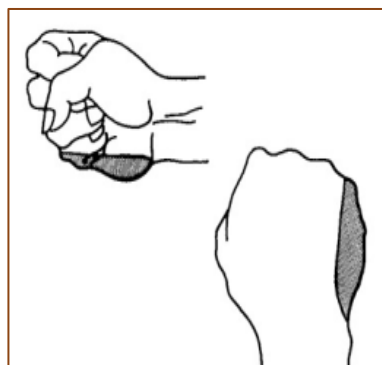
Uitvoeringen van de technieken op de tatami: seoi-nage & uki-goshi

Bij het uitvoeren van seoi-nage en uki-goshi zal Uke een slag maken naar Tori. Hier moet men rekening mee houden dat dit het wapenen van een “denkbeeldige dolk” is. Tori pakt deze van zijn linker heup en wapent zich boven zijn eigen hoofd. Tijdens het uitvoeren van de slag bij seoi-nage zal Tori zijn slag deels blokkeren en overnemen naar seoi-nage. Bij de uitvoering van uki-goshi neemt Tori gelijk over naar de uitvoering zonder te blokkeren. Hier moet wel vermeld bij worden dat bij de 1^{ste} uitvoering, die normaal rechts is, Tori een linker uki-goshi zal uitvoeren. Bij de 2^{de} uitvoering die normaal links is, voert Tori een rechter uki-goshi uit.

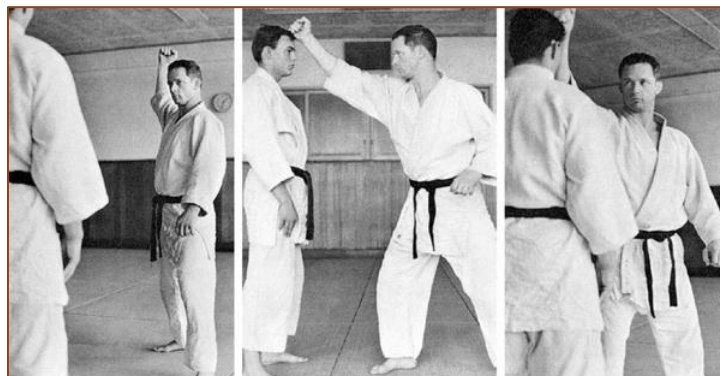


In de afbeelding hier rechts is te zien hoe Uke zichzelf wapent. Houd hierbij rekening dat dit een **oude foto** is! Momenteel moet Uke zijn linkerarm juist onder zijn ogen brengen alsof hij een schild voor zich houdt en deze naar beneden brengen tijdens het slaan/steken.

Tijdens het wapenen en het slaan zal Uke dit uitvoeren alsof hij daadwerkelijk Tori probeert te steken op zijn hoofd.

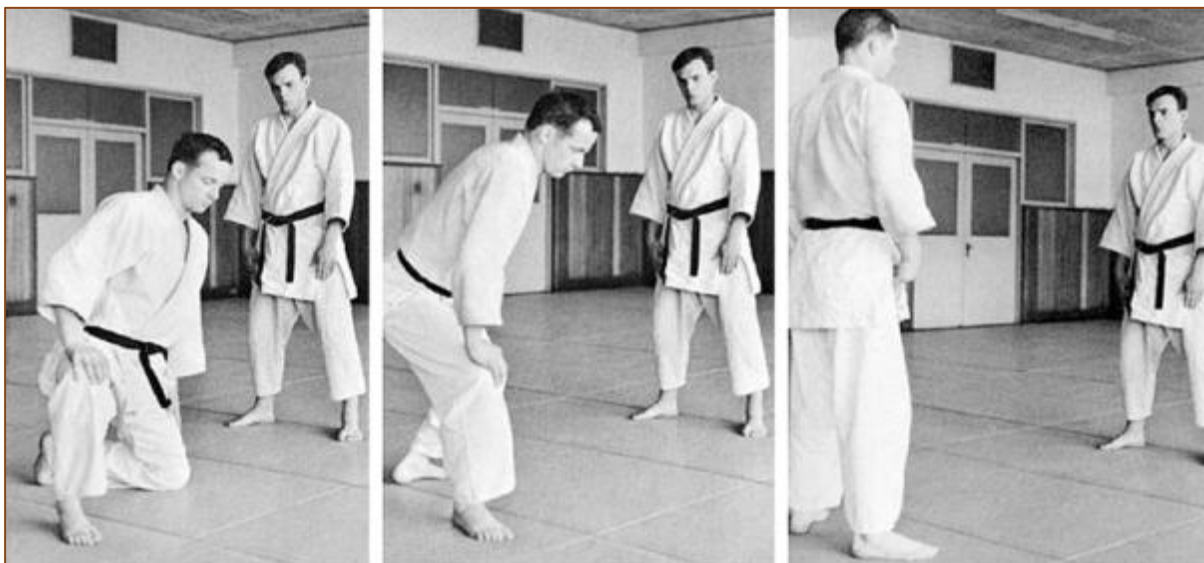
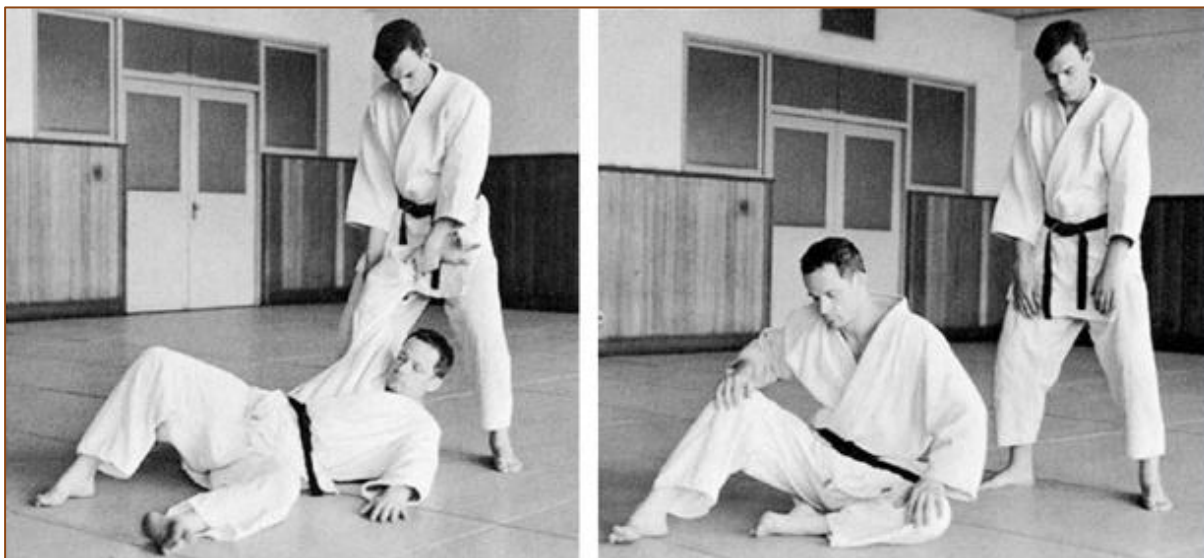


Uiteindelijk moet Uke met het onderste gedeelte van de hand het hoofd van Uke proberen te raken.



Opstaan na de uitvoering

Bij het opstaan moeten Uke en Tori rekening houden dat zij hun rug niet keren naar de scheids/jury die aanwezig is om de Nage-no-kata te beoordelen. In de afbeeldingen hieronder ziet u hoe in welke stappen men opstaat.



Bij de tussenfase van het opstaan (afbeelding 1 t/m 3) mag Uke zijn arm op de grond zetten om recht te komen.

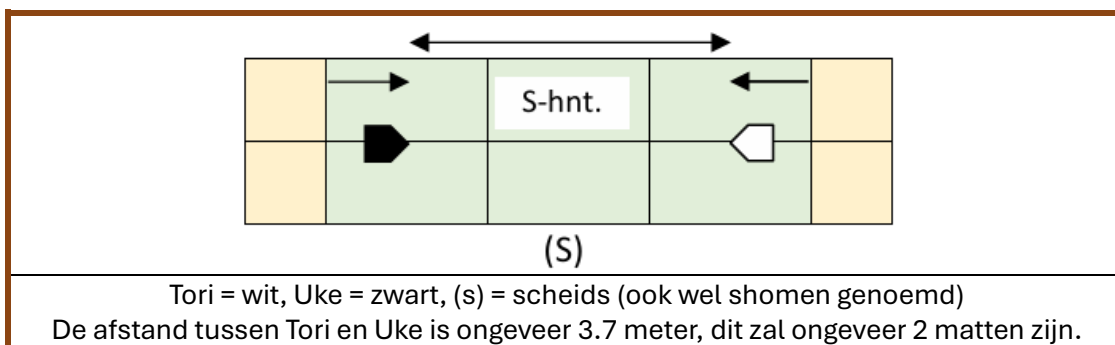
Verplaatsing: ayumi-ashi

In het examen voor de 4^{de} kyu hebben we de verplaatsing methode “**tsugi-ashi**” gehad. Deze verplaatsing methode komt uitsluitend voor wanneer we onze partner in een kumikata hebben. Wanneer Tori een toenadering maakt naar Uke, gebruiken we een andere verplaatsing methode.

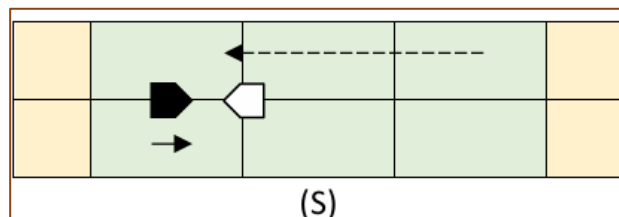
Dit is “**ayumi-ashi**”. Wanneer we ons in ayumi-ashi verplaatsen, steken onze voeten elkaar voorbij in tegenstelling tot tsugi-ashi. Houd hierbij wel rekening dat de judoka's ten alle tijden stabiel moeten staan.

Verplaatsing: Nage-no-Kata

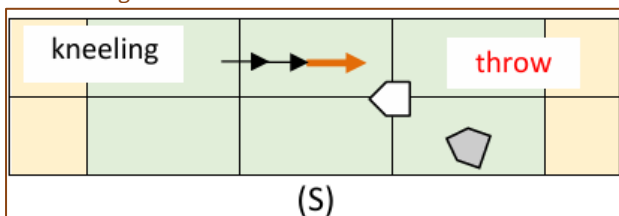
Na het uitvoeren van de groet ceremonie zal men in 3 passen (L voet- R voet- L voet) naar de toenadering positie gaan.



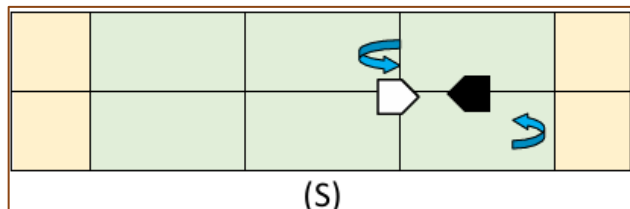
1. Tori komt naar Uke op 60cm afstand (afb. 1) en wacht totdat Uke naar Tori wilt grijpen.
2. Zodra Uke 1 stap naar voren zet en Tori vast wilt nemen (Uke gaat naar rechter shizen-tai), maakt Tori de 1^{ste} stap door hem achterwaarts uit evenwicht te trekken en maakt een stap in tsugi-ashi (3 in totaal, inclusief de stap tijdens uitvoeren).
3. Vervolgens maakt Tori een grote stap en gaat in een geknieelde positie en werpt Uke met **R Uki-otoshi**. Tori zal Uke werpen door hem diagonaal naar beneden te trekken (niet rechtstreeks) en te draaien aan Uke alsof hij aan een stuur draait (afb. 2).
4. Tori is met zijn borst recht op en heeft zijn rechterhand op zijn R-dij, de vingers wijzen naar binnen en zijn tenen staan in de mat. Tori houdt Uke onder controle door hem vast te houden met zijn L-hand aan de mouw van Uke (afb. 3).
5. Uke staat op en komt naar de toenaderingspositie. Vervolgens voeren ze op dezelfde wijze in spiegelbeeld Uki-otoshi uit voor een **L-uitvoering** (afb. 4).



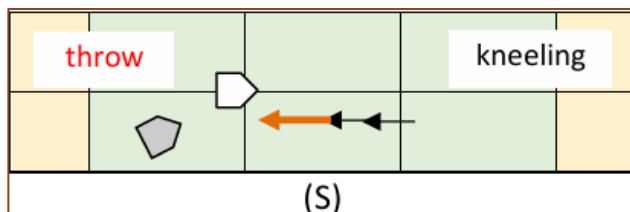
Afbeelding 1



Afbeelding 2

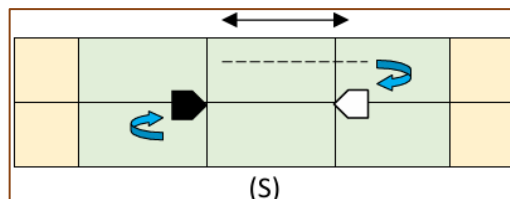


Afbeelding 3

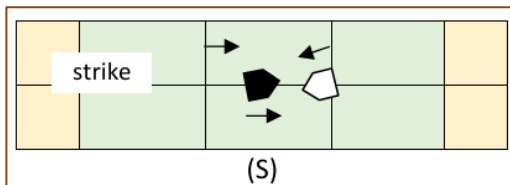


Afbeelding 4

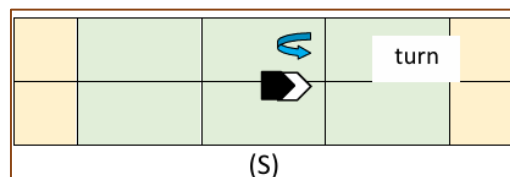
6. Vervolgens gaan Tori en Uke naar hun eigen zijde, maar dit maar dichterbij op ongeveer 1,8 meter afstand van elkaar in shizen-hontai (afb. 5).
7. Wanneer Uke begint met het wapen van zijn rechterhand zet hij zijn linkervoet vooruit. Uke zet zijn R-arm boven zijn hoofd. Uke initieert de slag en zet zijn R-voet vooruit (afb. 6). Vervolgens vangt Tori de slag op met zijn linkerhand en zet tegelijk zijn rechterbeen vooruit. Dan zal Tori direct met zijn L-hand het uiteinde pakken van de mouw van Uke en brengt zijn R-arm om de R-arm van Uke. Hij zet zijn L-been bij en draait gelijktijdig terwijl hij de arm nu volledig vast heeft met 2 armen klaar om te zakken door beide benen (afb. 7). Tori voert **R seoi-nage** uit door zijn partner over hem heen te trekken en niet naar beneden (afb. 8).
8. Na het uitvoeren komt Uke recht en draait zichzelf om vervolgens klaar te staan voor L-uitvoering (afb. 9). Tori zal achteruit stappen om weer in het midden van de mat klaar te staan op ongeveer 1,8 meter afstand.
9. Wanneer Uki en Tori klaar staan zal Uke weer een slag initiëren en wordt hetzelfde proces uitgevoerd maar dan in spiegelbeeld voor een **L-uitvoering** (afb. 10).
10. Na het uitvoeren zullen Tori en Uki direct klaarstaan voor het uitvoeren van **R Kata-guruma**. Omdat Tori al rechtstaat zal hij eerder klaarstaan dan Uki, Tori wacht op Uke (afb. 11). Zij staan weer op 60cm afstand van elkaar.
11. Uke start, door met zijn R-voet vooruit te stappen, en wilt een kumikata bij Tori pakken. Tori reageert met een balans verstoring door een achterwaartse tsugiashi en grijpt als eerst vast (met uitvoering 3 stappen in totaal).
12. Bij de 2^{de} stap die Tori achterwaarts doet, zal Tori simultaan met zijn L-hand overpakken, onder de R-arm van Uke zijn mouw te pakken. Ongeveer tussen zijn pols en zijn elleboog (afb. 12).



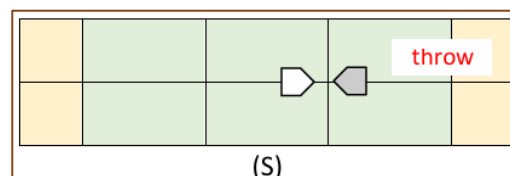
Afbbeelding 5



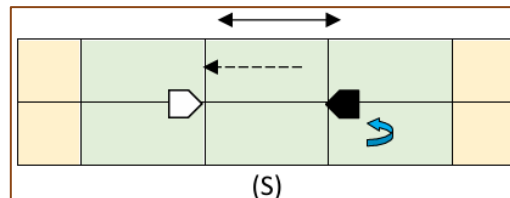
Afbbeelding 6



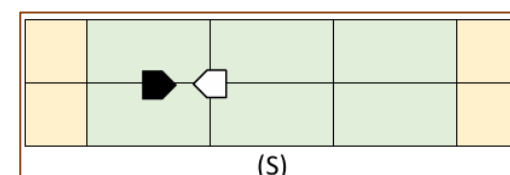
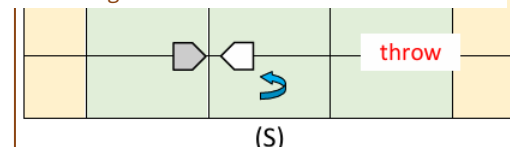
Afbbeelding 7



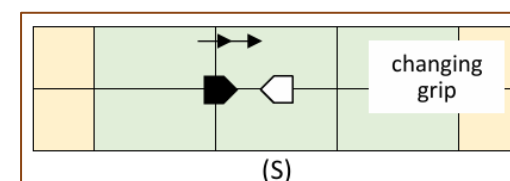
Afbbeelding 8



Afbbeelding 9



Afbbeelding 11

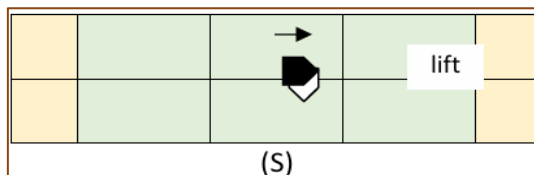


Afbbeelding 12

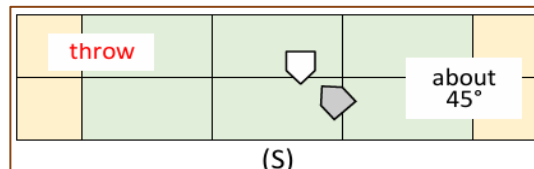
13. Bij de 3^{de} stap zet Tori een grote stap achterwaarts (L-been) en trekt Uke omhoog. Uke is met de hielen van de grond en de borst recht. Tori plaatst zijn schouder in de heupen/buik van Uke. Vervolgens lift hij Uke op en pakt tegelijk met zijn rechterhand (zonder vast te pakken) in de L-dijbeen van Uke. Bij de 3^{de} pas zet Tori een grote pas met zijn L-been. Tijdens het liften komt deze L-been ook weer terug tot schouderbreedte (afb. 13).
14. Tijdens het werpen zal Tori zich niet verplaatsen. Tori draait met zijn L-schouder naar voren en dan weer naar achteren. Wanneer de R-schouder naar voren gaat, duwt hij zijn R-schouder omhoog en werpt Uke van zijn nek. Uke ligt op 45° graden aan de L-kant van Tori. Tori zal de scheids blijven aankijken (afb. 14).
15. Na het werpen nemen Tori en Uki hun plaats in voor de L-uitvoering op ongeveer 60cm (afb. 15).
16. Tori en Uke voeren dezelfde stappen uit maar nu in spiegelbeeld voor de **L-uitvoering** (afb. 16).
17. Na het werpen lopen Tori en Uke terug naar hun toenaderingspositie met de hielen achter de toenaderingspositie lijn. Hier zullen zij met de hielen tegen deze lijn staan en staan met hun rug naar elkaar toe. Zij maken hun judogi in orde. Dit is het enige moment in de 1^{ste} reeks waar Tori en Uke zichzelf netjes mogen maken (afb. 17).
18. Na het verzorgen, draaien zij zich gelijktijdig om in 3 passen. Nu moeten zij met hun tenen tegen de toenaderingspositie staan. Zij beginnen nu aan de **2^{de} reeks van de Nage-no-Kata** (afb. 18).

2^{de} reeks, Koshi-waza

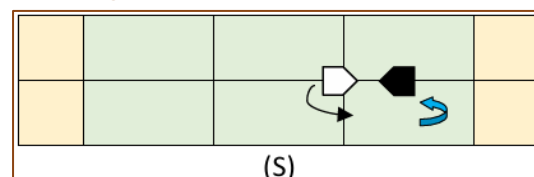
19. Vanuit de toenaderingspositie komen Tori en Uki naar elkaar toe in ayumi-ashi, beide op +- 1,8 meter afstand van elkaar (afb. 19).
20. Uke stapt met zijn L-voet naar voren en wapent zijn R-hand boven zijn hoofd. Zijn linkerarm zal juist onder zijn ogen zijn (alsof hij een schild voor zijn ogen trekt). Wanneer Uki slaat, zet hij zijn R-voet simultaan voorwaarts naast L-voet tijdens de slag.



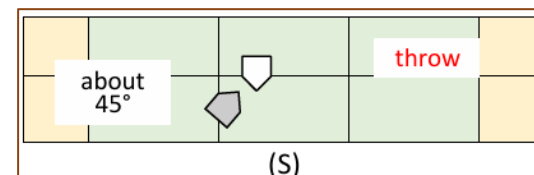
Afbeelding 13



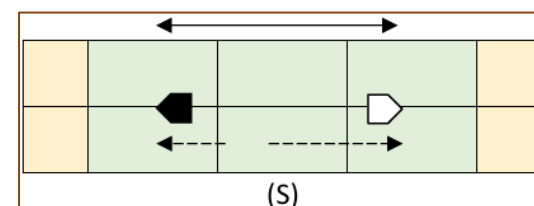
Afbeelding 14



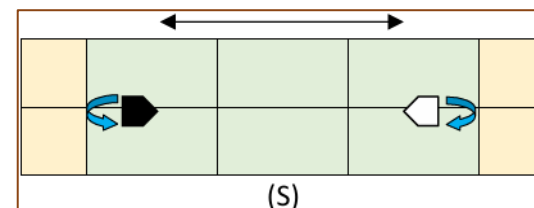
Afbeelding 15



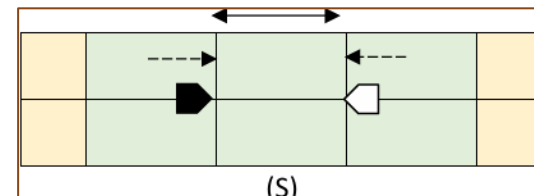
Afbeelding 16



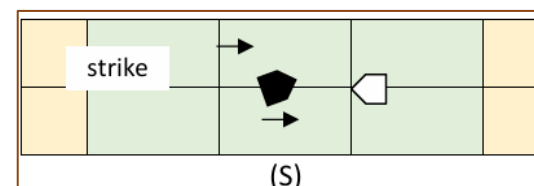
Afbeelding 17



Afbeelding 18

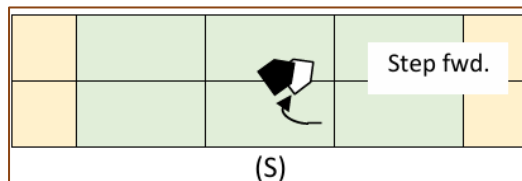


Afbeelding 19

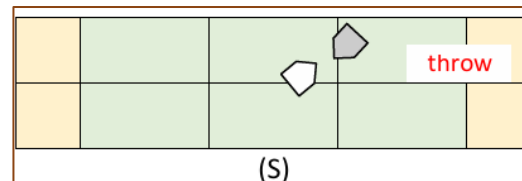


Afbeelding 20

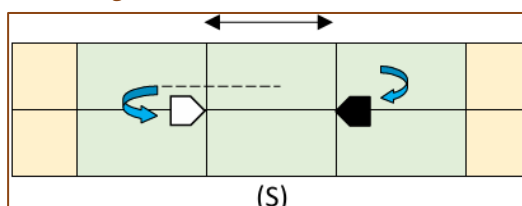
21. Om de slag van Uke te ontwijken, stapt Tori L-voet in en draait Tori links in om een **L Uki-goshi** uit te voeren. L schouder/arm onder de R-oksels van Uke en R-arm van Tori pakt net voorbij de elleboog van Uke vast (afb. 21).
22. Tori trekt Uke zijn heup naar de L-heup van zichzelf. Tegelijk trekt hij zijn R-voet bijna parallel naar zijn L-voet. De lage buikspieren van Uke zullen tegen de heup van Tori zitten. Tori draait en buigt een klein beetje naar voren, tegelijk zal Tori draaien en in de draai met zijn L-heup de onderste buikspieren van Uke omhoog duwen. Uke valt op zijn rug en zal ukemi met zijn R-hand uitvoeren (afb. 22).
23. Tori stapt achteruit en staat op 0,9 meter van het centrale punt. Uke stapt tegenover Tori en zij staan weer 1,8 meter afstand van elkaar (afb. 23).
24. Tori en Uke voeren dezelfde stappen uit maar nu in spiegelbeeld voor een **L-uitvoering** waarbij **R Uki-goshi** wordt uitgevoerd (afb. 24). Ook bij deze uitvoering (zowel L als R) zal Tori de mouw van Uke vasthouden voor een moment voordat zij terug gaan naar de toenaderingspositie voor de R uitvoering van Harai-goshi (afbeelding 25).
25. Tori stapt direct naar de toenaderingspositie voor de R-uitvoering van **Harai-goshi** en wacht tot Uke klaar staat. Uke stapt naar voren in R-shizentai om Tori vast te pakken. Tori trekt aan Uke om zijn balans te verstoren en gaat naar een achterwaartse verplaatsing in tsugi-ashi (afb. 26).
26. Tijdens de 2^{de} stap achterwaarts verandert Tori van grip door zijn R-palm van zijn hand, onder de oksel van Uke te steken en te plaatsen op Uke zijn L-schouderblad met de vingers omhoog.
27. Bij de 3^{de} stap achterwaarts zal Tori zijn eigen L-voet achter zijn R-voet plaatsen zodat hij linksom draait. Tori zal zijn R-voet voorwaarts plaatsen en zijn R-heup onder de lage buikspieren van Uke plaatsen. Uke zal zijn L-voet bij zijn R-voet zetten en zijn hielen omhoog liften.
28. Tori veegt Uke door zijn eigen R-been te laten glijden buiten de R-been van Uke. Op het einde van de veeg zal zijn R-been ligt naar buiten



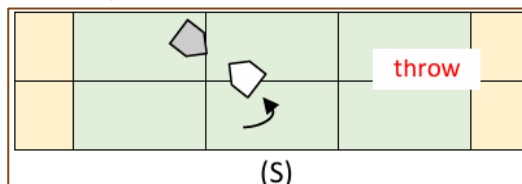
Afbeelding 21



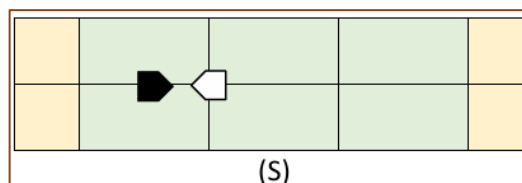
Afbeelding 22



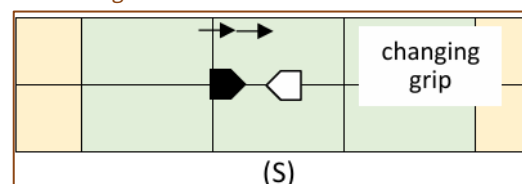
Afbeelding 23



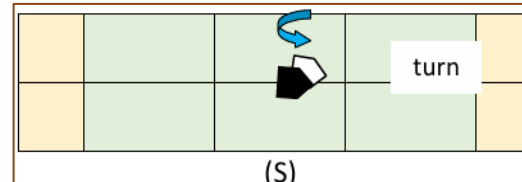
Afbeelding 24



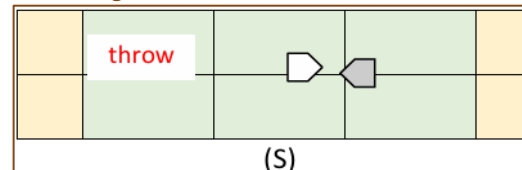
Afbeelding 25



Afbeelding 26



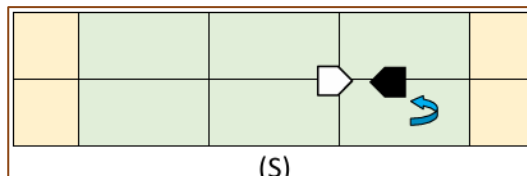
Afbeelding 27



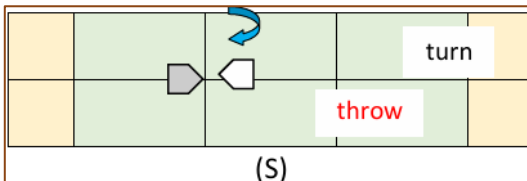
Afbeelding 28

kantelen. Tori draait zijn lichaam naar L en werpt Uke. Uke maakt een ukemi met zijn L-hand. Tori houdt Uke zijn R-mouw vast met beide handen (afb. 28).

29. Tori staat in shizen-hontai en wacht op Uke. Uke staat op en gaat tegenover Tori staan in shizen-hontai. Tori en Uke voeren dezelfde stappen uit tijdens de R-Harai-goshi in spiegelbeeld voor een **L-uitvoering** (afb. 29).
30. Tori werpt Uke hetzelfde als tijdens de R-uitvoering, maar dan links. Uke land op zijn rug en voert ukemi uit met zijn R-hand. Tori blijft met beide handen de mouw vasthouden (afb. 30).

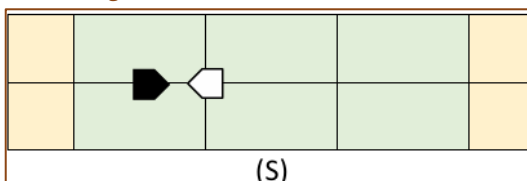


Afbeelding 29



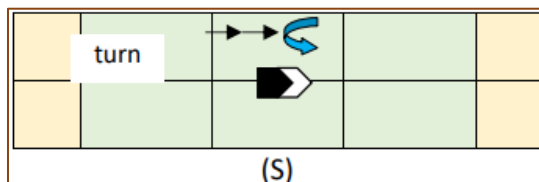
Afbeelding 30

31. Na het werpen komen Uke en Tori direct naar de toenaderingspositie voor de uitvoering van **Tsurikomi-goshi** (afb. 31).



Afbeelding 31

32. Uke maakt 1 stap vooruit en wil Tori pakken. Tori reageert en pakt Uke vast, zijn R hand is nu dichterbij de nek in de kraag van Uke. De ringvinger van zijn R hand zal ongeveer op tot net iets boven het sleutelbeen zijn.



Afbeelding 32

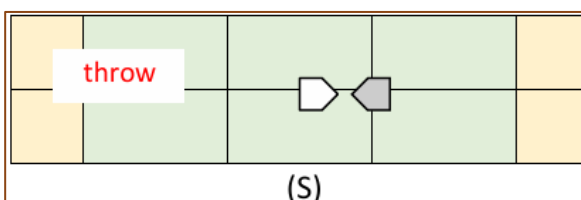
33. Tori verplaatst zich achterwaarts in tsugi-ashi en Uke volgt. Bij de 3^{de} stap achterwaarts zal Tori zijn L voet licht naar achteren verplaatsen. Tori schuift de rechervoet aan de binnenkant van Uke's R voet en trekt/heft Uke een stuk naar voren en omhoog door beide armen te gebruiken (dit gebeurt tussen voor het keren, net tussen afbeelding 31 en 32).
 - a. Tijdens deze trek/ hef beweging, zal Tori eerst een trek beweging maken, vervolgens wort Uke licht omhoog en naar achteren geduwd. De rechter arm van Tori is cruciaal en zal tijdens het omhoog & naar achter duwen Uke zijn torso licht naar rechts bewegen zodat Uke geforceerd is om zijn L been naar voren te brengen.
 - b. Uke beweegt de linkervoet naar voren (door de trek/hef beweging van Tori) om deze in 1 lijn te brengen met de rechervoet en gaat in **Shizen-hontai** en leunt lichtjes achterover tegen de trekbeweging van Tori in. Uke blijft stabiel staan en staat op zijn tenen.

* De reden dat Uke licht naar achteren leunt is om Tori de stabiliteit te geven om in te draaien naar Tsurikomi-goshi.

34. Tori draait naar links, beweegt de linkervoet rond en aan de binnenkant van Uke's linkervoet, verlaagt diep de heupen, plaatst de achterkant van de heupen tegen de voorkant van Uke's beide dijen en strekt de rechterarm gelijktijdig wanneer hij omlaag zakt (afbeelding 32).

35. Wanneer Tori werpt, trekt hij eerst Uke over zich heen. Zodra het lichaam van Uke in beweging is tijdens het trekken, strekt Tori zijn benen en komt hij omhoog.

36. Uke zal met zijn L hand de ukemi maken (afbeelding 33).



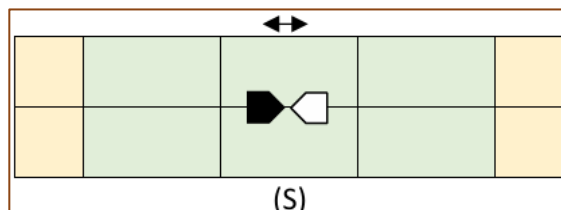
Afbeelding 33

37. Na het werpen gaan Uke en Tori direct naar de toenaderingspositie aan de andere kant voor de mat om dezelfde worp en techniek links uit te voeren.

3^{de} reeks, Ashi-waza

38. Tori en Uke komen vanuit de toenaderingspositie naar elkaar toegelopen op ongeveer 30cm van elkaar (voet afstand). Zie afbeelding 34.

39. Uke rijkt met zijn handen naar Tori, Tori reageert door Uke vast te pakken met beide handen (1 in de kraag, andere in aan de mouw) en Tori beweegt Uke zijwaarts om zijn balans te breken.



Afbeelding 34

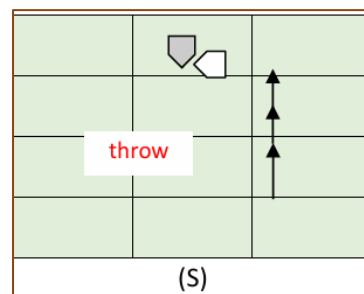
40. Tori maakt in totaal 3 stappen in Tsugi-ashi. De 1^{ste} stap is normaal, de 2^{de} stap zal Tori versnellen en in dezelfde versnelling zal Tori ook een 3^{de} stap zetten.

- Tori zorgt ervoor dat hij tijdens/voor de 2^{de} stap met zijn centraal middelpunt voor het middelpunt van Uke beweegt. Zodat wanneer hij veegt, volledig kan doorvegen met zijn been.

- Bij het instappen van de 3^{de} pas, zal de voet van Tori licht in de loopprijsing wijzen. (zie afbeelding 35).

41. Tori veegt Uke met **Okuri-ashi-harai**. Tori let erop dat hij Uke zijn enkel correct raakt en met zijn buik voorwaarts beweegt tijdens het veegen. Tegelijk zal Tori met zijn armen een draaiende beweging (als een wiel) om Uke maken om de Torso van Uke uit balans te brengen.

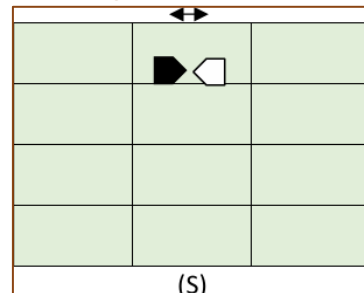
42. Uke valt en maakt de Ukemi. Tori zal de linker mouw van Uke blijven controleren.



Afbeelding 35

43. Na het werpen staat Uke op en gaan Tori en Uke, op ongeveer de plaats waar is geworpen, op 30 centimeter afstand van elkaar staan. (Zie afbeelding 36).

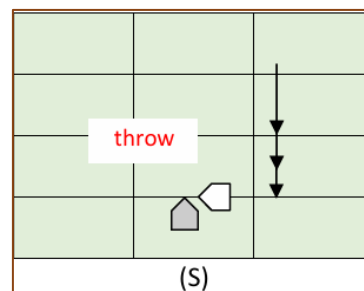
44. Tori en Uke zullen dezelfde handelingen nu uitvoeren, maar dan in spiegelbeeld voor een **L-uitvoering** (zie afbeelding 37) van **Okuri-ashi-harai**. Na het werpen, en de controle van rechter mouw, zullen Tori en Uke direct naar de toenaderingspositie lopen.



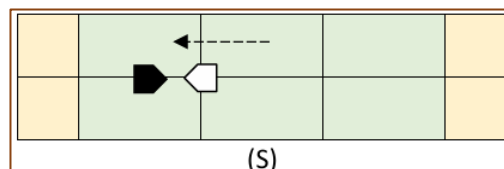
Afbeelding 36

45. Nadat Tori en Uke weer op de toenaderingspositie staan, komt Tori naar Uke toegelopen op ongeveer 60 centimeter afstand (zie afbeelding 38). Uke zal met zijn handen naar voren bewegen om Tori te pakken, Tori controleert de situatie door een correcte kumikata te hanteren en Uke zijn balans te verbreken door naar achteren te stappen.

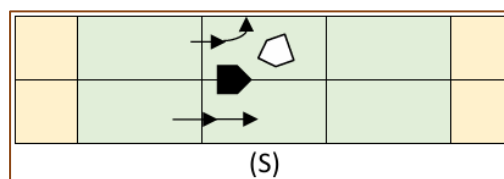
46. Tori verplaatst in Tsugi-ashi naar achteren (L-voet eerst dan R). Bij de 2^{de} verplaatsing van Tori zijn R-voet zal Tori, in tegenstelling tot de Tsugi-ashi beweging, achter zijn linker voet neerzetten. De R-voet zal naar buiten schuiven waarbij de grote teen richting de grote teen van Uke wijst (of er net naast). Zie afbeelding 39.



Afbeelding 37

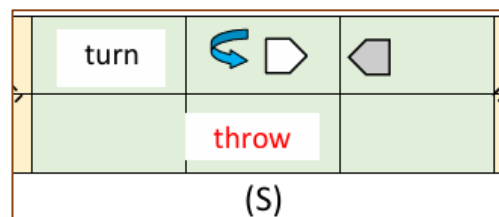


Afbeelding 38

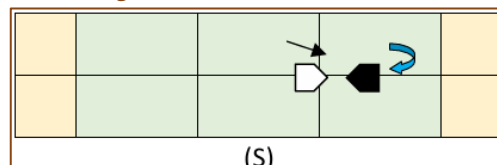


Afbeelding 39

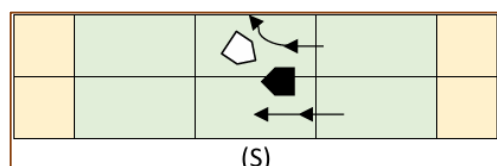
47. Uke zal voorwaarts bewegen in de 3^{de} stap, waarbij Tori zijn R-voet blokkeert en werpt met **Sasae-tsurikomi-goshi**.
Zie afbeelding 40.
- De timing van het verplaatsen van Tori zijn 2^{de} stap en Uke die zijn 3^{de} stap moeten nauw op elkaar liggen. De beweging van Uke mag niet onderbroken worden en moet vloeiend blijven.
 - Tori zal Uke niet naar de grond trekken, maar voorwaarts in dezelfde richting als Uke en op het einde van zijn balans verstoring naar beneden (vlak voor de val).
 - Uke zal opstaan en naar de toenaderingspositie lopen voor de L-uitvoering. Tori loopt ook direct naar de toenaderingspositie van Uke toe.
Zie afbeelding 41.
 - Indien Tori eerder vertrekt, zal Tori al klaar staan op de toenaderingspositie van Uke.
48. Tori en Uke herhalen nu dezelfde stappen, maar dan in spiegelbeeld voor een L-uitvoering van **Sasae-tsurikomi-goshi**. Zie afbeelding 42 en 43.
49. Na het uitvoeren van Sasae-tsurikomi-goshi, komen Tori en Uke naar het midden van de mat. Zij zullen op ongeveer 60cm van elkaar staan in **shizen-hontai** om **Uchi-mata** uit te voeren. Zie afbeelding 44.
50. Uke begint door te reiken naar Tori en stapt met zijn R-been voor (shizen-tai). Tori reageert door een correcte kumikata te hanteren en zet zijn R-been voor.
51. Tori stapt L-voet in waardoor hij met zijn L-voet buiten Uke zijn R-voet zit. Tori trekt vervolgens aan de borst van Uke en Tori roteert zijn heup terwijl hij met zijn R-voet naar achteren stapt (afbeelding 45).
- De rotatie komt door het juist instappen naar achteren en de volgende trekkende beweging aan Uke zijn borst.
 - Tijdens het instappen zal de R-heup van Tori dicht op de R-heup van Uke zijn.
 - De hand van Tori aan de mouw is gebogen in een horizontale lijn met de mat.
52. Tori herhaalt deze stap (zoals boven beschreven) en verplaatst Uke nogmaals (afbeelding 46).
53. Tori zal bij de 3^{de} stap een kleinere stap naar voren maken en de trek beweging herhalen. Tegelijk Zal Tori zijn R-been uitrekken tussen de benen van Uke en **Uchi-mata** uitvoeren.



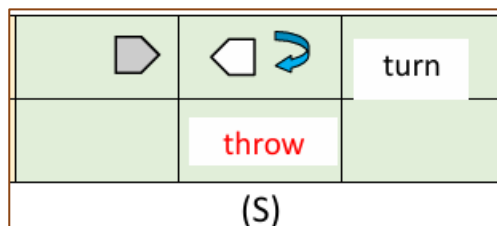
Afbeelding 40



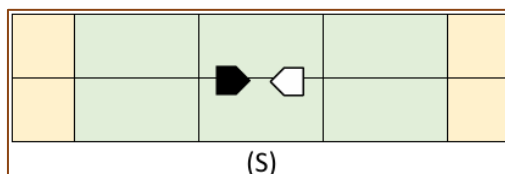
Afbeelding 41



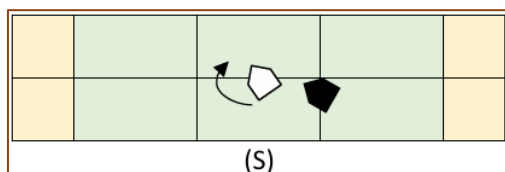
Afbeelding 42



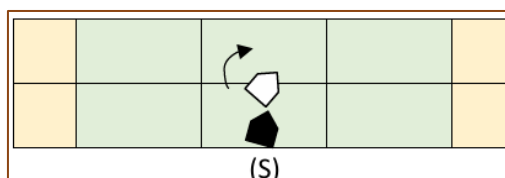
Afbeelding 43



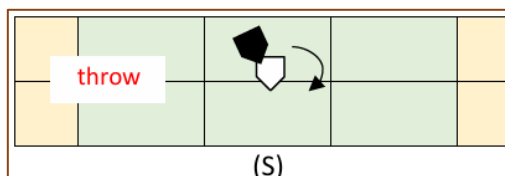
Afbeelding 44



Afbeelding 45

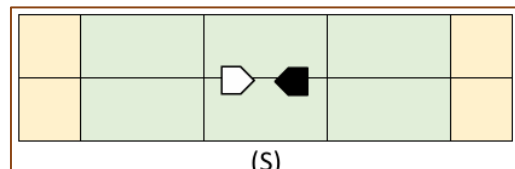


Afbeelding 46



Afbeelding 47

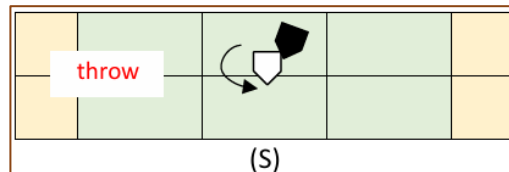
54. Na het uitvoeren van Uchi-mata, zullen Uke en Tori klaarstaan in het midden van de mat, maar nu staan zij gespiegeld (positie verwisselen) voor de **L-uitvoering** van **Uchi-mata** (zie afbeelding 48).



Afbeelding 48

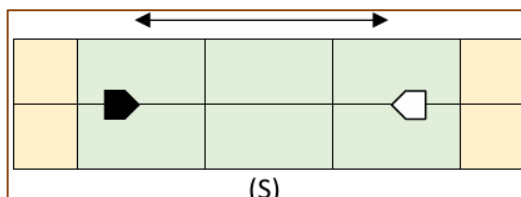
55. Tori en Uke voeren dezelfde stappen uit, maar dan in spiegelbeeld voor de uitvoering van **Uchi-mata links** (zie afbeelding 49).

- Tori houdt Uke zijn mouw vast nadat Uke de ukemi heeft gemaakt.
- Na het werpen, zullen Uke en Tori terug gaan naar de toenaderingspositie.



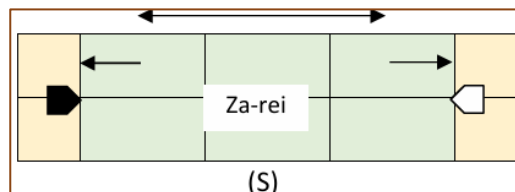
Afbeelding 49

56. Tori en Uke lopen terug naar de toenaderingspositie en staan daar in **Shizen-hontai** (zie afbeelding 50).



Afbeelding 50

57. Vanuit Shizen-hontai zullen Tori en Uke beide eerst hun L-been naar achteren verplaatsen en vervolgens hun R-been (en weer L-voet en daarna R-voet) om terug te gaan naar de plaats van groeten (zie afbeelding 51) en staan daar met hun hielen tegen elkaar aan.

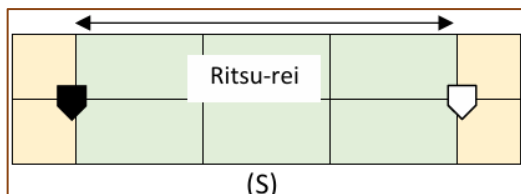


Afbeelding 51

58. Tori en Uke gaan terug naar **Za-zen** en voeren **Za-rei** uit (zie afbeelding 51).

- Tori en Uke bewegen eerst hun L-been, vervolgens hun R-been en zitten, schuiven hun tenen weg zodat de tenen op de mat liggen.
- Tori en Uke groeten naar elkaar en gaan nu terug opstaan met de hielen tegen elkaar.

59. Tori en Uke verplaatsen eerst hun buitenste been (t.o.v. de scheids) en vervolgens het binnenste been zodat zij weer met hun hielen tegen elkaar staan. Zij groeten de scheids in **Ritsu-rei** en vervolgens verplaatsen ze het binnenste been en daarna het buitenste been (zie afbeelding 52). Nu staan Tori en Uke weer terug met de hielen tegen elkaar op de groetplaats. Tori en Uke doen een pas naar achteren en eindigen dit gedeelte van de **Nage-no-kata**.



Afbeelding 52

連絡技

Renraku-waza (verbinding-techniek)

Renraku-waza betekent "**combinatietechnieken**" of "**aaneengeschakelde technieken**". Het verwijst naar het gebruik van meerdere technieken achter elkaar, waarbij de ene techniek direct overgaat in de andere.

Renraku-waza maakt gebruik van een opeenvolging van technieken die elkaar versterken. Het doel is om de tegenstander te verrassen, ze uit balans te brengen, technieken te kunnen overnemen van je tegenstander, of hun verdediging te omzeilen door direct door te schakelen naar een andere techniek. Het is essentieel in judo, omdat het de judoka de flexibiliteit geeft om verschillende aanvallen uit te voeren, afhankelijk van hoe de tegenstander reageert.

De judoka zal het volgende **correct moeten kunnen uitvoeren** voor dit onderdeel:

- De judoka kan iedere aangeleerde techniek uit Nage-waza toepassen naar Katame-waza van de aangeleerde technieken voor de bruine band.
- Op iedere worp tot en met de blauwe band een overname kennen. Uke zal een worp inzetten uit de examen criteria van de blauwe band en Tori neemt over.
- Op iedere worp tot de groene band een schakeling kennen naar een andere worp. Tori zal een worp inzetten van de blauwe band en overgaan naar een andere worp naar keuze.

固め技

Katame-waza (controle–techniek)

Katame-waza bestaat uit 3 verschillende onderdelen: **osae-komi-waza**, **shime-waza** en **kansetsu-waza**. De technieken kunnen zowel binnen de staande technieken of binnen de grondtechnieken vallen (**tachi-waza** of **ne-waza**). Er moet altijd rekening worden gehouden dat we de veiligheid in oog houden en en Uke afklopt indien de techniek hem in gevaar brengt.

Osae-komi-waza betekent letterlijk **vasthouden**, **indringen** en **techniek** (of ook wel **houdgrepen**). Vanaf de blauwe band worden er geen extra technieken meer gevraagd. De judoka zal de technieken nog wel correct moeten kunnen uitvoeren.

Shime-waza betekent letterlijk **wurg** of **knel** techniek. Binnen deze categorie vinden allen technieken waarbij de luchtwegen of bloedvaten van je tegenstander worden afgesloten door middel van een **wurg- of knellingstechniek**.

Kansetsu-waza betekent letterlijk **gewricht** techniek. In deze categorie van technieken kunnen we verschillende methodes gebruiken waarbij de gewrichten van de tegenstander, meestal de armen, in een onnatuurlijke positie plaatst om pijn te veroorzaken of om de tegenstander tot opgave te dwingen.

De judoka moet bij **alle 3 de onderdelen** het volgende **correct kunnen uitvoeren**:

- Bij de start van de techniek, waar Tori naar Uke toekomt, en het uitvoeren van de techniek moet Tori altijd Uke controleren.
- Een correcte kumikata hanteren.
- De druk bij shime-waza en kansetsu-waza geleidelijk opbouwen.

LET OP!

Bij iedere techniek zal zowel Uke als Tori elkaar met respect behandelen en de veiligheid altijd in oog houden. **Uke klopt** af indien Uke tijdens het ondergaan van de techniek pijn of discomfort ervaart.



絞め技

Shime-waza (wurg-techniek)

Shime-waza verwijst naar de **wurgtechnieken** in judo, die zijn ontworpen om de luchtwegen of de bloedcirculatie van de tegenstander tijdelijk te blokkeren. Het doel van shime-waza is de tegenstander te laten opgeven door middel van **blokkering van de ademhaling** of een **bloedonderbreking** (druk op de halsslagaders), wat resulteert in een **wurging**.

Bij het uitvoeren van shime-waza zal de judoka moeten tonen dat hij zijn hele lichaam gebruikt om de techniek uit te voeren.

Tori en Uke behandelen elkaar altijd met respect en houden ten alle tijden de veiligheid in oog.

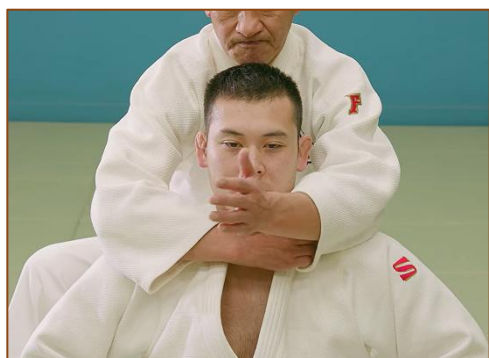
De judoka zal het volgende correct moeten kunnen uitvoeren voor dit onderdeel:

- Sode-guruma-jime
- Kata-te-jime
- Sankaku-jime
- Ryo-te-jime

袖車絞

Sode-guruma-jime
(Mouw-wiel-wurgen)

1. Tori is in kyoshi en Uke zit met zijn benen gestrekt voor hem.
2. Tori komt dichtbij en is met zijn linkkant van zijn gezicht achter de rechterkant kant van Uke zijn gezicht.
3. Tori plaatst zijn rechteronderarm tegen de voorkant van de hals van Uke zijn keel.
4. Tori grijpt met zijn rechterhand in de mouw van zijn linkermouw en plaatst de linkerarm achter de nek van Uke.
5. Tori plaatst zijn linkerhand op zijn rechter opperarmbeen.
6. Tori duwt de rand van zijn rechterhand in Uke zijn nek en schuift tegelijk zijn linkerhand naar beneden. De linkerhand Tori glijdt over de opperarm van Tori naar beneden (naar zijn elleboog).
7. Tori draaid beide armen als een stuurwiel: Hij trekt zijn linkerarm naar zich toe en duwt zijn rechterarm naar voren/naar beneden. Dit creëert een sterke, draaiende druk op beide halsslagaders en/of de luchtpijp.
8. Tijdens het wurgen brengt Tori zijn borst meer rechtop.
9. Uke klopt af.



片手絞

Kate-te-jime
(Eén/half-hand-wurgen)

1. Tori is in kyoshi aan de rechterzijde van Uke. Uke ligt met zijn rug op de grond.
2. Tori komt met in tsugi-ashi dichtbij Uke.
3. Tori blijft tijdens de uitvoering dichtbij met zijn borst bij Uke.
4. Tori pakt Uke vast met zijn linkerhand richting de schouder bij het opperarmbeen en met zijn rechterhand richting de elleboog op zijn onderarm. De duimen wijzen naar het hoofd van Uke.
5. Tori verschuift de arm in een horizontale lijn met de schouder.
6. Vervolgens gaat Tori in tsugi-ashi dichtbij Uke en zet zijn rechterknie op de buik/obi van Uke.
7. Tori gaat met zijn rechterarm onder de linker knie/bovenbeen van Uke en pakt de pols van Uke vast.
8. Tori pakt met zijn linkerhand diep vast in de kraag van Uke, duim in de kraag. De onderkant van de pols/kant van de pink raakt de keel van Uke aan.
9. Tori zet de wurging aan door de linkerhand aan te trekken met zijn elleboog diagonaal naar achteren (tussen de schouder en hoofd naar achteren) en trekt aan de linkerarm van Uke.
10. Uke klopt af.



三角絞

Sankaku-jime
(Driehoek-wurging)

1. Tori ligt op de rug met Uke tussen zijn benen.
2. Uke gaat met zijn linkerarm onder de rechterbeen van Tori om naar zijn Obi te grijpen.
3. Tori pakt met beide handen de rechterarm van Uke vast en trekt deze naar zich toe.
4. Terwijl Tori trekt, zal hij met zijn lichaam naar rechts kantelen zodat Tori een lichte haakse hoek maakt tegenover Uke.
5. Tori plaatst zijn rechterbeen tegen de schouder / over de bek van Uke. De hamstring van zijn rechterbeen zal de nek van Uke raken.
6. Terwijl Tori de rechterbeen in de schouder / nek van Uke legt, brengt Tori de linkerbeen dichterbij Uke. Tori haakt met zijn rechervoet in zijn knieholte van zijn linkerbeen.
7. Tori knijpt de benen samen door de heupen omhoog te duwen en de knieën naar elkaar toe te trekken.
8. Tori trekt tegelijk aan de arm van Uke.
9. Tori blijft de hoek goed behouden (lichaam iets opzij gedraaid) zodat de slagaders worden afgeklemd.
10. Uke klopt af.



両手絞

Ryo-te-jime

(Beide/twee-hand-wurgen)

1. Tori zit rechtop en Uke zit tegenover Tori in knie zit. Tori heeft zijn voeten in de binnenkant van dijen van Uke.
2. Tori plaatst beide handen in de kraag van Uke, met de duimen aan de binnenzijde van de kraag.
3. Tori houdt de ellebogen dicht bij het lichaam van Uke en trekt de handen naar zich toe.
4. Tori draait licht de polsen naar binnen zodat de vuisten meer druk geven op beide zijden van de nek
5. Tori trekt gelijktijdig beide handen krachtig naar zich toe en drukt de halsslagers van Uke in met zijn vuisten.
6. Uke klopt af.





絞め技

Kansetsu-waza (Gewricht-techniek)

Kansetsu-waza verwijst naar de **klemtechnieken** in judo, die zijn gericht om de gewrichten te immobiliseren. De gewrichten worden vastgenomen en in de tegenovergestelde richting geforceerd, gedraaid of , zodat de bewegingsvrijheid overschreden wordt. Dit veroorzaakt pijn of mogelijke schade, waardoor de tegenstander gedwongen wordt zich over te geven

Bij het uitvoeren van kansetsu-waza zal de judoka moeten tonen dat hij zijn hele lichaam gebruikt om de techniek uit te voeren.

Tori en Uke behandelen elkaar altijd met respect en houden ten alle tijden de veiligheid in oog.

De judoka zal het volgende **correct moeten kunnen uitvoeren** voor dit onderdeel:

- Ude-hishigi-hara-gatame
- Ude-hishigi-ashi-gatame

腕挫腹固

Ude-hishigi-hara-gatame

(Arm – breken - buik - controleren)

1. Tori en Uke zitten beide tegen over elkaar in kyoshi. Tori zit schuin aan de linkerzijde van Uke.
2. Tori pakt Uke vast met zijn rechterhand aan de linker lapel van Uke vast en met zijn linkerhand aan de rechter mouw van Uke vast.
3. Tori trekt Uke naar een 4 punten steun terwijl hij de linkerarm blijft controleren van Uke.
 - a. Tori zal met zijn rechterarm om het hoofd van Uke gaan en zijn linker kraag vastpakken.
4. Tori trekt de arm van Uke naar zich toe en plaatst de elleboog van Uke stevig tegen zijn eigen buik/onderbuik.
5. Tori zorgt dat de arm van Uke volledig gestrekt is, met de punt van de elleboog naar de buik van Tori en de handpalm van Uke wijst naar de mat.
6. Tori drukt zijn buik stevig naar beneden en naar voren tegen de elleboog van Uke, terwijl Tori de pols van Uke legt op zijn eigen linker dijbeen.
7. Tori duwt zijn heupen/buik naar voren en omlaag, terwijl Tori de pols van Uke opzij en naar achteren trekt, zodat het ellebooggewricht maximaal wordt uitgetrokken.
8. Uke klopt af.



腕挫脚固

Ude-hishigi-ashi-gatame

(Arm – breken - been - controleren)

1. Uke zit in 4-punts. Tori bevindt zich aan de linkerzijde van Uke in kyoshi.
2. Tori pakt met 1 hand in de kraag vast en met zijn andere hand rondom de obi van Uke.
3. Tori trekt Uke naar voren om een opening te creëren.
4. Tori plaatst zijn linkerbeen (bovenbeen) over de linker bovenarm van Uke, dicht bij de schouder.
 - a. De hak van Tori zal in de elleboog van Uke bevinden.
5. Tori kruist zijn rechterbeen over zijn eigen linkerbeen of plaatst de rechtersoet achter de linker knie/onderbeen voor extra hefboom.
 - a. Tori schuift de arm van Uke naar achteren, waarna hij vervolgens zijn linker scheen bovenop zijn rechter hiel zet.
 - b. De linkerarm van Uke is geklemd tussen de benen van Tori.
6. Tori zorgt ervoor dat hij met zijn lichaam dicht bij de mat komt en brengt zijn heupen naar achteren en naar beneden.
 - a. Tegelijk brengt hij zijn linker scheen in zijn rechter knie holte.
 - b. De borst van Tori oefent druk uit op de zij van Uke.
 - c. Tori duwt zijn heup nu in de grond, nadat de arm in volledige strekking is gebracht.
7. Tori knijpt de benen samen en strekt de arm van Uke verder uit door zijn heup naar de mat te duwen, zodat het ellebooggewricht uitgetrokken wordt.
8. Uke klopt af.



返し技

Kaeshi-waza (omkeren-techniek)

Kaeshi-waza verwijst naar technieken waarbij je een aanval van de tegenstander tegen aanvalt of **omkeert**. Het is een techniek waarbij je het momentum of de kracht van de tegenstander gebruikt om hen tegen zichzelf in te zetten en zo een tegenaanval te maken.

De leerlingen dienen vanuit volgende situaties omkeertechnieken naar gekende houdgrepen, wurgingen en klemmen te gaan:

- Uke zit op zijn knieën: Tori dient Uke te kantelen naar kansetsu-waza.
 - 1 techniek laten zien.
- Uke is in bokhouding/ vier punten steun: Tori kantelt Uke naar kansetsu-waza.
 - 1 techniek laten zien.
- Uke ligt op zijn rug met opgetrokken knieën: Tori dient voorbij de knieën te komen en Uke in een kansetsu-waza techniek te zetten.
 - 2 technieken laten zien.



Start positie: Uke zit op zijn knieën



Start positie: Uke is in bokhouding/ vier punten steun



Start positie: Uke ligt op zijn rug met opgetrokken knieën



Geschiedenis

Dennis van der Geest (+100 kg) won olympisch brons in Athene 2004, werd wereldkampioen in 2005 en pakte meerdere Europese titels. Hij vormt samen met eerdere successen een belangrijke schakel tussen de generatie van Mark Huizinga en de huidige toppers. **Noël van 't End** (-90 kg) zorgde in 2019 voor een historisch moment door in Tokio wereldkampioen te worden – de eerste Nederlandse mannelijke wereldtitel in jaren. Hij won daarnaast onder meer de World Masters in 2021.

Sanne van Dijke (-70 kg) en **Frank de Wit** (-81 kg) behoren tot de meest constante Nederlandse judoka's van de laatste tien jaar. Van Dijke won olympisch brons in Tokio 2020 en meerdere Europese titels en WK-medailles. Frank de Wit is een vaste waarde in de wereldtop met diverse Grand Slam-medailles en Europese podiumplaatsen. Beiden laten zien dat Nederland structureel meekan met de absolute wereldtop.

Het huidige uithangbord is **Joanne van Lieshout** (-63 kg). Zij werd in 2024 wereldkampioene en in 2026 Europees kampioene. Met haar dominante ne-waza en junioren-successen (dubbel junioren-wereldkampioene) geldt ze als een van de beste judoka's ter wereld in haar klasse.

Japan: Japan blijft het judoland bij uitstek. Een absolute moderne legende is Shohei Ono (-73 kg & -81 kg). Ono is tweevoudig Olympisch kampioen (2016 Rio en 2020 Tokio), drievoudig wereldkampioen (2013, 2015 en 2019) en staat bekend om zijn explosieve stijl, perfecte timing en dominante ne-waza (grondwerk). Hij wordt door velen gezien als een van de beste judoka's aller tijden in de lichtere klassen.

Leuke linken naar meer informatie!



Kodokan



Mercuryu Judo



Gents judo platform



Judo Mat Lab