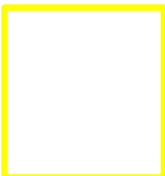


Aangeboden tot het behalen van de zwarte gordel 6^{de} DAN
Mike Van de Rostyne



Kenka Yotsu

Inhoudsopgave

1.	Voorwoord	5
2.	Verduidelijking Kenka Yotsu.....	7
2.1	Ai Yostu.....	7
2.2	Kenka Yostu	7
3.	Basisvormen Tachi-Waza	8
3.1	Met vastnemen van de mouw van de tegenstander	8
3.2	Zonder de mouw van Uke vast te nemen	8
4.	Toepassingen Tachi-Waza	9
4.1	Verplaatsing van Uke naar rechts door de actie van Tori	9
4.1.1	Met vastnemen van de mouw	9
4.1.2	Zonder de mouw vast te nemen	10
4.2	Verdediging van Uke op kumi kata van Tori	11
4.2.1	Met de mouw	11
4.3	Anticipatie door losmaken linkerhand van Uke	12
4.3.1	O-uchi-gari.....	12
4.3.2	Ko-uchi-gari	13
4.3.3	Hikkomi-geashi	13
4.4	Anticipatie alvorens Uke met zijn linkerhand de revers van Tori kan vastnemen ..	14
4.4.1	Sode-tsuru-komi-goshi	14
4.4.2	Morote-seoi-nage (op 1 arm).....	14
5.	Katame Waza.....	15
5.1	Omsluiten van Uke's linkerarm	15
5.1.1	Kuzure gesa gatame	15
5.1.2	Kata-juji-jime	16
5.1.3	Ude-hishigi-hiza gatame.....	17
5.2	Anticipatie, wegduwen met Tori's linkerhand alvorens Uke de revers van Tori kan vastnemen	18
5.2.1	Kata Katame	18
5.2.2	Sode-guruma-jime.....	19
5.2.3	Ude-hishigi-juji-gatame	20
5.3	Opvangen van Uke's linkerhand alvorens Uke kan vastgrijpen met rechterhand van Tori	21
5.3.1	Kuzure-yoko-shiho-gatame (situatie benen Tori buiten).....	21
5.3.2	Kuzure-yoko-shiho-gatame (situatie benen Tori binnen).....	22
6.	Dankwoord	23

1. Voorwoord

Als jonge judoka was een judoka met de graad van zesde DAN voor mij een echte meester, iets onbereikbaar en weggelegd voor weinigen. Je moest een behoorlijke staat van dienst kunnen voorleggen om eventueel in aanmerking te komen om ook maar kans te maken om deze graad te behalen.

Nu, zoveel jaren later sta ik zelf op dit punt, na toch ook wel al een behoorlijke staat van dienst, zowel op als naast de mat.

Een onderwerp kiezen voor mijn scriptie, was toch even zoeken. Je wil iets brengen, iets wat kan gebruikt worden, iets wat anderen iets kan bijleren, iets wat kan doorgegeven worden, ...

Ik heb gekozen voor 'Kenka Yotsu'. Een situatie waarbij zowel Uke als Tori dezelfde kant vastnemen in een soort van spiegelbeeld. De bedoeling moet zijn dat dit zowel een werkinstrument is voor de beginnende judoka als de meer ervaren judoka, klein en groot.

Ook de technieken katame waza, baseren zich op hetzelfde principe, waarbij in deze de situatie beperkt wordt tot de uitgangpositie waarbij Tori op de rug ligt, met Uke tussen de benen.

2. Verduidelijking Kenka Yotsu

Ai Yotsu en Kenka Yotsu zijn Kumi Kata vormen.

2.1 Ai Yotsu

Bij Ai Yotsu nemen zowel Tori als Uke de rechter revers met de rechterhand, of de linker revers met de linkerhand. Wat in het algemeen beter bekend is als een gewone standaard kumi kata migi of hidari.



2.2 Kenka Yotsu

Bij Kenka Yotsu neemt Tori de rechter revers met de rechterhand. En neemt Uke de linker revers met zijn linkerhand. Beiden nemen dan met de andere hand de mouw van de partner aan dezelfde kant.



3. Basisvormen Tachi-Waza

3.1 Met vastnemen van de mouw van de tegenstander



Tori neemt Uke bij de rechter revers met de rechterhand, Uke neemt Tori bij de linker revers met de linkerhand. Beiden nemen met de andere vrije hand elkaars mouw.

Door deze vorm van kumi kata merk je vooral dat er druk wordt uitgeoefend op Uke zijn linker zijde/schouder. Hierdoor gaat Tori zijn rechervoet voorwaarts plaatsen in migi shizentai. Uke doet het tegenovergestelde en zet zijn linkervoet voorwaarts, hidari shizentai.

Dit beschouwen we als een eerste basisvorm in deze bespreking van Kenka Yotsu.

3.2 Zonder de mouw van Uke vast te nemen



Een tweede basisvorm is deze wanneer Tori en Uke elkaars revers vasthebben, maar zonder elkaars mouw vast te nemen met de vrije hand. Tori staat migi shizentai, Uke hidari shizentai.

4. Toepassingen Tachi-Waza

4.1 Verplaatsing van Uke naar rechts door de actie van Tori

4.1.1 Met vastnemen van de mouw



Tori trekt Uke met zijn rechterhand naar rechts, en maakt hierbij een verplaatsing in een cirkelende beweging. Het uiteindelijke eindpunt hier moet zijn dat Tori Uke zodanig heeft verplaatst waarbij Tori recht voor Uke komt te staan en de voeten van beiden, recht tegenover elkaar staan.

Vanuit deze positie plaats Tori een linkse aanval met ippon-seoi-nage hidari waarbij hij Uke voorwaarts uit evenwicht brengt.



Een andere manier is waarbij dezelfde verplaatsing wordt gemaakt en Tori Uke opnieuw voorwaarts uit evenwicht brengt en aanvalt met morote-seoi-nage migi.

4.1.2 Zonder de mouw vast te nemen



De voorbereiding gebeurt hier op een identieke manier. Tori verplaatst Uke door met zijn rechterhand Uke in een cirkelende beweging rond te trekken, waarbij ze uiteindelijk beiden met de voeten in shizen-hontai recht tegenover elkaar staan. Tori brengt Uke naar voor uit evenwicht en valt aan met ippon-seoi-nage hidari.



Een variatie hierop is waarbij Tori Uke op eenzelfde manier rondtrekt, hem deze keer echter verrast en zijn voet meeneemt met een aanval o-uchi-gari. Uke wordt hierbij achterwaarts uit evenwicht gebracht. Eventueel kan Tori bij het inzetten van de aanval Uke's rechtermouw of -kraag vastgrijpen om Uke beter te controleren in zijn val.

4.2 Verdediging van Uke op kumi kata van Tori

In deze toepassing probeert Uke met zijn linkerarm, aan de binnenzijde van Tori zijn rechterarm, de rechter revers van Tori vast te nemen om zo een dominantere kumi kata af te dwingen. Tori zal zijn kumi kata verdedigen door Uke te verhinderen en duwt hiervoor zijn rechterelleboog naar binnen.

4.2.1 Met de mouw



Tori neemt Uke's rechterkraag, Uke neemt Tori's linker revers. Nadien nemen ze beiden de mouw met de vrije hand. Uke laat zijn linkerhand los en probeert nu aan de binnenkant van Tori's rechterarm de revers te nemen. Tori duwt zijn elleboog binnenwaarts om dit te verhinderen.



Dit is het teken om Uke terug te verplaatsen zoals in de eerste toepassing tot beiden terug in shizen-hontai voor elkaar staan. Vanuit deze positie kan je voorwaarts een aanval inzetten met ippon-seoi-nage hidari of een achterwaartse aanval met o-soto-gari (ken ken) migi.

4.3 Anticipatie door losmaken linkerhand van Uke

Bij deze situatie is het de bedoeling dat Tori eerst de sterke grip van Uke's linkerhand losmaakt.



Tori doet dit door met zijn linkerhand Uke's linkerarm vooraan de mouw vast te nemen en tegelijkertijd zijn romp en bovenlichaam achterwaarts te brengen. Hierdoor komt de linkerhand van Uke los.

4.3.1 O-uchi-gari



Na het losmaken van de grip duwt Tori Uke's linkerarm tegen Uke's romp. Tori duwt Uke verder achterwaart uit evenwicht. In een eerste toepassing duwt Tori Uke rechts achterwaarts uit evenwicht en volgt met o-uchi-gari migi.

4.3.2 Ko-uchi-gari



In een variatie hierop waarbij er een identieke voorbereiding is en Tori deze keer Uke links achterwaarts uit evenwicht brengt volgt Tori met ko-uchi-gari migi.

4.3.3 Hikkomi-geashi



Tori duwt eerst Uke's linkerarm tegen Uke's romp en probeert Uke achterwaarts uit evenwicht te brengen. Uke reageert en duwt tegen. Door de tegenreactie van Uke, welke de aanval van Tori probeert te blokkeren door naar voor te duwen, plaatst Tori zijn rechterarm rond Uke en neemt met deze arm op Uke's rug of neemt Uke's gordel (rugzijde). Tori plaatst zijn rechervoet in de knieholte van Uke's rechterbeen en gooit Uke met hikkomi-geashi migi.

4.4 Anticipatie alvorens Uke met zijn linkerhand de revers van Tori kan vastnemen

In deze situatie gaat Tori reageren alvorens Uke met zijn linkerhand kan vastnemen.

4.4.1 Sode-tsuri-komi-goshi



Tori vangt, alvorens Uke kan vastnemen, Uke's linkerarm op met zijn rechterhand, stuurt hierbij Uke's linkerarm verder opwaarts door.

Tori neemt met zijn linkerhand de rechter revers van Uke, plaatst zich voor Uke en voert sode-tsuri-komi-goshi hidari uit.

4.4.2 Morote-seoi-nage (op 1 arm)



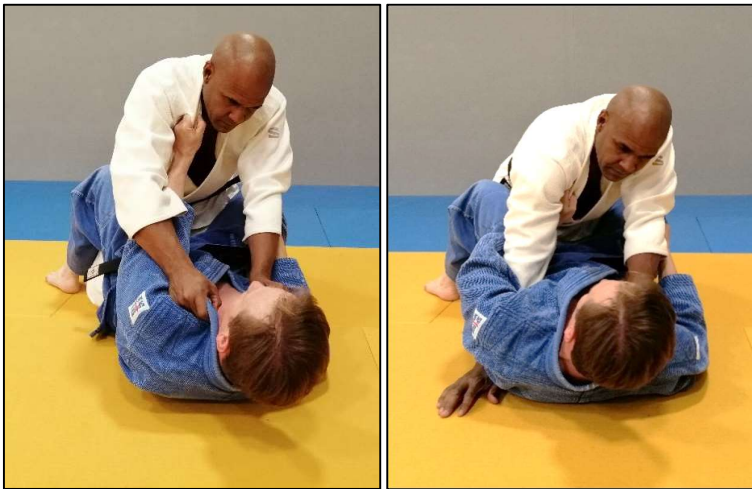
In deze toepassing anticipeert Tori door Uke's linkerarm op te vangen met zijn linkerhand. Tori grijpt met zijn rechterhand onder de linker oksel van Uke de kimono. Tori draait morote-seoi-nage migi in, enkel op de linkerarm van Uke.

5. Katame Waza

De technieken worden op eenzelfde manier gestart als bij tachi waza, waarbij Tori deze keer de linker revers van Uke neemt met de linkerhand en Uke de rechter revers van Tori, met de rechterhand. Het Kenka Yotsu principe wordt hier opnieuw toegepast, maar deze keer houdt Tori de controle met de linkerarm om zijn dominante rechterarm te kunnen gebruiken in de toepassingen. Tori bevindt zich in elke toepassing op de rug.

5.1 Omsluiten van Uke's linkerarm

5.1.1 Kuzure gesa gatame



Wanneer Uke, Tori's linker revers vast heeft, gaat Tori met zijn linkerarm tegenwijzers in rond Uke's rechterarm en omsluit deze, zodanig dat Uke's linkerpols en arm gecontroleerd wordt door Tori's rechteroksel.



Tori duwt met beide benen Uke's knieën achterwaarts, waardoor Uke uitgestrekt wordt en Tori Uke links kan draaien naar de rug.

Tori volgt en neemt Uke in kuzure-gesa-gatame.

5.1.2 Kata-juji-jime



Tori omsluit de rechterarm van Uke op dezelfde manier als bij de eerste beweging, maar neemt deze keer de linker revers van Uke (vingers binnen). Tori neemt met de rechterhand in de kraag van Uke en gaat rond het hoofd van Uke.



Tori maakt tai sabaki en duwt met zijn rechervoet op Uke's linkerknie. Hij controleert Uke verder met zijn linkervoet aan diens rechterheup en zet de wurging kata-juji-jime aan.

5.1.3 Ude-hishigi-hiza gatame



Opnieuw omsluit Tori de rechterarm van Uke op dezelfde manier als in voorgaande, waarbij hij de rechter revers van Uke vastneemt. Tori pakt met zijn rechterhand Uke hoog in de kraag. Tori duwt Uke deze keer weg met zijn rechervoet op diens linkerknie.



Tori maakt een lichte draai naar zijn rechterzijde (tai sabaki), duwt met zijn rechervoet Uke's linkerknie achterwaarts. Tori plaatst zijn linkervoet op Uke's rechterheup en duwt ondertussen met zijn linkerknie ter hoogte van Uke's rechterelleboog om de klem ude-hishigi-hiza-gatame aan te zetten.

5.2 Anticipatie, wegduwen met Tori's linkerhand alvorens Uke de revers van Tori kan vastnemen

5.2.1 Kata Katame



In een eerste situatie vangt Tori de linkerarm op van Uke en brengt deze schuin omhoog voor Uke. Tori gaat hierbij rond het hoofd van Uke en neemt zowel arm als hoofd mee. Waarbij Tori zijn vingers van de rechterhand in zijn linker elleboogplooï plaatst om zo het hoofd en de arm van Uke te controleren.



Tori duwt met zijn rechervoet in de mat en draait Uke naar links en volgt verder naar de houdgreep kata-gatame.

5.2.2 Sode-guruma-jime



In deze toepassing start Tori op dezelfde manier als in de voorgaande oefening. Echter neemt Tori nu rond Uke's arm en hoofd en klemt beide handen in elkaar. Uke heeft nu meer ruimte en reageert door zich naar de mat toe te duwen. Tori neemt met zijn rechterhand in zijn eigen linkermouw.



5.2.3 Ude-hishigi-juji-gatame



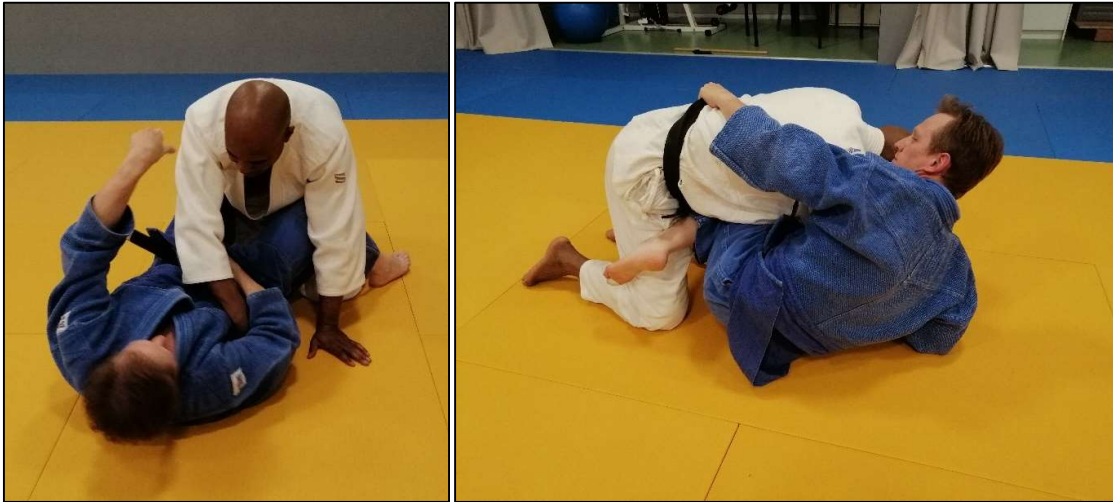
Tori neemt Uke's linkerarm met beide handen en duwt deze los, Tori brengt Uke's linkerpols naar zijn rechterschouder. Tori maakt onmiddellijk tai sabaki naar rechts, waarbij hij enerzijds Uke's linkerarm langs binnen vastneemt met zijn rechterhand en anderzijds zijn linkerbeen voor Uke's aangezicht brengt. Hij houdt ondertussen controle met zijn linkerarm over de rechterarm van Uke.



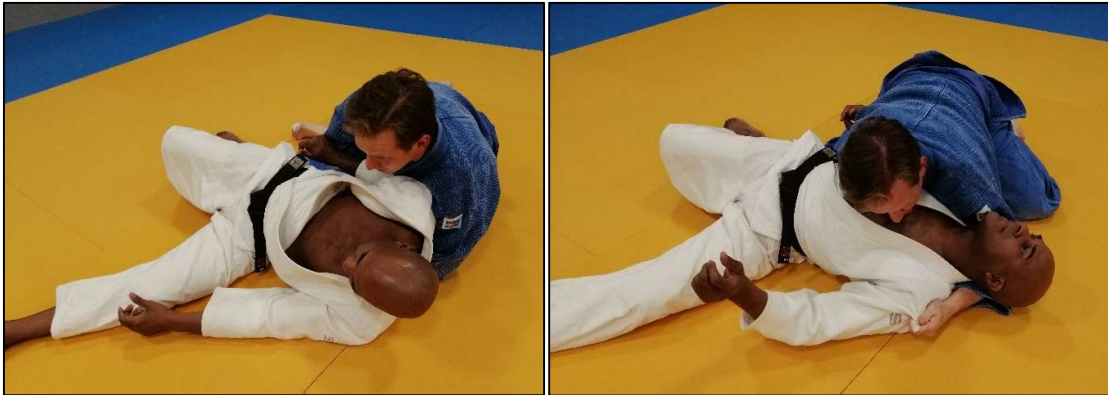
Op deze manier kan hij Uke met beide benen naar zijn rug toeduwen en bevindt Tori zich in een standaardpositie om ude-hishigi-juji-gatame aan te zetten.

5.3 Opvangen van Uke's linkerhand alvorens Uke kan vastgrijpen met rechterhand van Tori

5.3.1 Kuzure-yoko-shiho-gatame (situatie benen Tori buiten)



Tori vangt Uke's rechterarm op met zijn linkerhand, omsluit Uke's arm met zijn rechterarm. Tori komt naar Uke toe en neemt met zijn linkerhand over de rug de gordel. Gelijktijdig maakt Tori tai-sabaki en steekt zijn linkerknie voor Uke's benen. Tori zijn linkervoet blijft hierbij controle houden aan het rechterbeen van Uke.



Tori draait Uke links en duwt hem met zijn linkerbeen weg. Hierdoor komt Uke op de rug en controleert Tori hem verder in kuzure-yoko-shiho-gatame.

5.3.2 Kuzure-yoko-shiho-gatame (situatie benen Tori binnen)



Tori duwt Uke's rechterarm met zijn rechterhand tegen Uke's borst, Tori komt hierbij opwaarts en neemt met zijn linkerhand rond Uke zijn gordel. Hij trekt Uke stevig tegen zich aan.



Tori neemt nu ook met zijn rechterhand rondom Uke zijn eigen linkerpols vast. Tori gaat liggen en houdt Uke stevig onder controle tegen zich. Tori strekt eerst zijn rechterbeen, om het nadien terug te plooiën. Op hetzelfde moment tilt hij met zijn linkervoet Uke's rechterbeen omhoog.



Tori kan Uke nu links draaien naar zijn rug en vervolgen met kuzure-yoko-shiho-gatame.

6. Dankwoord

Mijn dankwoord gaat in de eerste plaats uit naar mijn vader, Rudy Van de Rostyne, die ons, mijn broer en mezelf, aangezet heeft om judo te proberen. We waren meteen door de judomicrobe gebeten. Hij heeft ons nadien dan ook steeds gemotiveerd om ons op alle vlak verder in de judowereld te blijven ontwikkelen; als judoka, recreatief en competitief. Maar nadien ook als trainer, nationaal tijdopnemer en verder ook in de verschillende organen binnen de federatie.

Verder kan ik natuurlijk ook de trainers niet vergeten bedanken die me in de vele jaren alles hebben bijgeleerd: Patrick Van Landschoot en Michel Storm in mijn begin jaren in Jita Kyoëi Gent, nadien Freddy Bellon in Judoschool Moorsel, Raymond De Clercq van Banzai Nazareth, Marc Moyersoon van Koninklijke Judoclub Aalst, Ronny Nilsen van Kumiuchi Berlare, Rita Vercauteren van Goshin Sint-Amandsberg en voorlopig als laatste Erik Van Isacker van Judoclub Hokkaido Lochristi.

Zeker mag ik hier ook Dirk De Martelaere niet vergeten die ons met raad en daad heeft bijgestaan om ons op dit examen voor te bereiden.

En last but not least wil ik Franklin Pereira Reyes bedanken om dit avontuur samen aan te gaan en voor de vele uren die we hebben doorgebracht de laatste maanden om dit tot een goed einde te brengen.

Mike Van de Rostyne