

Scriptie 6^{de} dan



Aangeboden tot het behalen van de zwarte gordel 6^{de} dan
MINNOY Patrick

Diverse mogelijkheden bij gekruiste kumi-kata en
Uchi-komi toepassingen in het grondwerk.

Inhoudsopgave

| | |
|--|--------|
| 1. Voorwoord | blz.4 |
| 2. Nage-waza | |
| a. Bepalen diverse reactiemogelijkheden | blz.5 |
| b. Voorbereidende oefenvormen | blz.6 |
| c. Reactie uke: stapt achterwaarts | blz.7 |
| d. Reactie uke: bied weerstand zonder verplaatsing | blz.8 |
| e. Reactie uke: stapt voorwaarts | blz.9 |
| 3. Katame-waza | |
| a. Inleiding | blz.11 |
| b. Kanteltechnieken | blz.11 |
| c. Osae komi waza | blz.18 |
| d. Tori verdedigd vanuit een lage bankpositie | blz.20 |
| 4. Conclusie | blz.22 |
| 5. Bibliografie & infografie | blz.23 |

1. Voorwoord

Een thema bepalen voor mijn scriptie “examen 6^e dan” was gezien de brede waaier aan mogelijkheden alles behalve evident.

Aangezien ik eveneens van de platgetreden paden wilde afwijken was dit reeds een eerste natuurlijke schifting, waarna de keuze ging naar een thema dat ik regelmatig tijdens mijn trainingssessies toepas.

Vooraleer mijn keuze voor het rechtstaande werk te bepalen wilde ik wel even aftoetsen of mijn keuze ook toepassingen hebben op competitief niveau. En inderdaad, het heeft een beetje zoekwerk gevraagd maar er zijn meerdere voorbeelden op internationaal niveau. Zie hiervoor achteraan “Bibliografie & infografie”.

Mijn keuze voor het rechtstaande werk gaat dus naar “Van een gekruiste kumi-kata naar Ippon”

Betreffende de keuze voor het grondwerk heb ik veel minder moeten nadenken en heb ik naar mijn mening gekozen voor een veel te weinig gebruikt aspect tijdens de trainingen nml. de uchi-komi vormen.

Ten slotte wil ik hier eveneens een dankwoord uitbrengen aan alle judoka’s (het zijn er te veel om allemaal op te noemen) van zowel JV als van mijn club (Budo Club Berchem).

Een bijzonder dankwoord gaat uiteraard naar mijn trouwe en jarenlange vaste partner nml. Yanick Vandekerckhove.

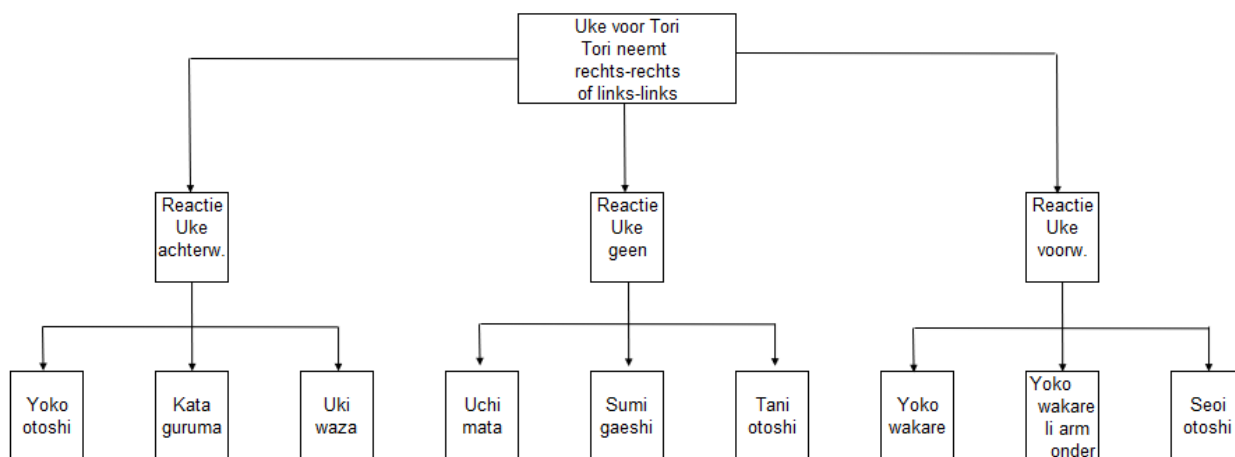
2. Nage-waza

a. Bepaling van de diverse reactiemogelijkheden van Uke

Hierbij werd ervan uitgegaan dat beiden (uke & tori) zich bij het begin van de fase in een klassieke shizen-tai positie bevinden. Tori komt in hidari-shizen-tai en neemt met zijn rechterhand de rechtermouw van uke (onderaan), trekt die in een diagonale richting, naar zich toe. Tijdens deze actie kan uke verschillende reactiemogelijkheden hebben hetgeen naar de ene of een andere worp zal leiden.



Hieronder in de flow-chart worden een zeker aantal mogelijke reacties van uke met bijpassend vervolg (worp), van tori, geïllustreerd.



b. Voorbereidende oefenvormen

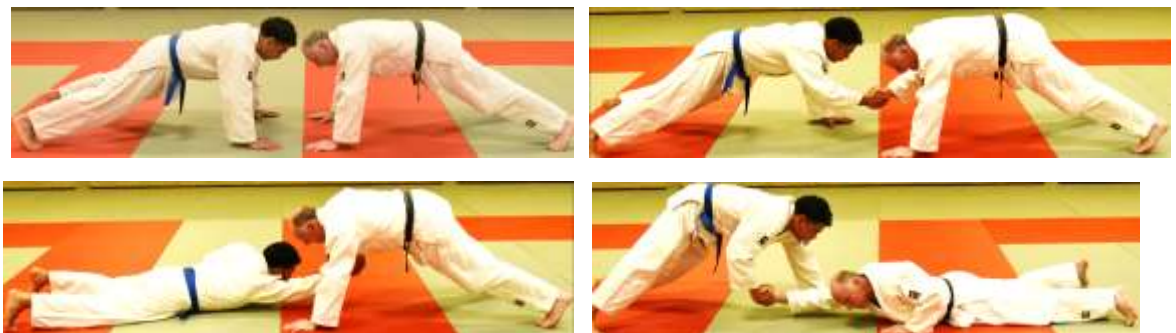
Buiten de standaard opwarming, waarbij in het algemeen alle spieren aan bod komen, zijn er een paar specifiekere oefeningen.

Hieronder een paar voorbeelden van, tijdens de opwarming, specifieke oefenvormen in aanloop van het voorziene thema.

Specifieke oefenvorm voor stabiliteit en benen: tori & uke hangen achterover met elk de rechterhand die deze van de partner vasthoudt. Beiden laten zich achterwaarts gaan en zoeken het gezamenlijk evenwicht. Daarna buigen beiden door de benen en tikken ze met de vrije hand tegen de mat en komen ze terug in de beginsituatie. Er wordt van hand gewisseld en hetzelfde doet men met de andere hand.



Volgende specifieke oefening is wanneer beide partners zich in pomppositie tegenover elkaar bevinden, ze geven elkaar de rechterhand trekken elkaar beurteling op de buik en keren terug. Een van de twee ligt dus op de buik, de andere bevindt zich nog steeds, op één hand, in pomppositie. Daarna wordt er van hand gewisseld.



c. Reactie uke: stapt achterwaarts

- Tori stapt voorwaarts en gaat met zijn linkerarm over de rechter van uke, gaat met z'n hoofd onder de rechteroksel van uke en voert Yoko-otoshi uit door zijwaarts links te kantelen. Aandachtspunt: hoofd Tori naar boven.



- Dezelfde situatie maar tori gaat, deze keer, niet zijwaarts maar schuin achterwaarts waardoor Uki-waza uitgevoerd wordt. Dit kan al dan niet met het hoofd, van tori, in de oksel uitgevoerd worden.



- Bijna dezelfde situatie maar tori plaatst zijn linkerhand onderaan de rechtermouw van uke, tori komt op z'n knieën terecht, schuin voor uke, en voert Kata-guruma uit richting linkerzijde van Tori.



d. Reactie uke: biedt weerstand zonder verplaatsing

- Tori doet een linkse tai-sabaki, plaatst zijn linkerarm t.h.v. de gordel van Uke en voert een vorm Uchi-mata uit door voorwaarts te rollen.

Aandachtspunt: hoofd draaien, anders gevaar voor “diving”



- Hier komt Tori face-to-face naar Uke, plaatst zijn linkerarm over de rechterschouder van Uke en voert Sumi-gaeshi uit met de linkerwreef.



- Nu gaat tori met zijn linkerhand over de rechterarm van uke. Tori stapt voorwaarts, met de linker voet, en voert Tani-otoshi uit.



e. Reactie uke: stapt voorwaarts

- De linkerarm van tori gaat over schouderlijn en er wordt een klassieke Yoko-wakare uitgevoerd.



- De linkerarm van Tori gaat onder de rechterarm van uke de kraag van uke nemen (vingers in de kraag). Er wordt hier een variante vorm van Yoko-wakare uitgevoerd.



- De linkerarm van tori neemt de mouw van uke, ter hoogte van de oksel. Tori springt onder de rechterarm van uke, komt op zijn twee knieën terecht en voert een vorm Seoi-otoshi uit.



3. Katame-waza

a. Inleiding

Uchi-komi is een belangrijke trainingmethode, voornamelijk toegepast bij het nage-waza, waarvan men niet veel toepassingen gebruikt bij katame-waza trainingen.

Daarom weid ik hier even uit over deze trainingvorm die ik regelmatig gebruik, wanneer de techniek reeds gekend is door de judoka's. Voor de kanteltechnieken geef ik telkens een memo didactische naam aangezien die technieken reeds bij de beginnelingen, en jonge kinderen (vanaf 6 jaar), aangeleerd worden (niet onder uchi-komi vorm). Hierbij worden de judoka's telkens met een veranderende situatie (links-rechts of Tori-Uke) geconfronteerd.

Onder het motto "gaat het niet in één richting: misschien wel in de andere" gebruik ik voor de kantelbewegingen verschillende vormen voor eenzelfde voorbereidingshandeling. Op die manier kan uke moeilijker anticiperen in welke richting tori zijn beweging zal uitvoeren.

Voor de bevrijdingen van de houdgrepen daarentegen komt men steeds in dezelfde houdgreep maar is de functie (uke-tori) gewijzigd.

Dezelfde bevrijding wordt dus beurtelings door elke partner uitgevoerd.

b. Kanteltechnieken

Er wordt verondersteld dat tori zich steeds aan de linkerkant van uke bevindt met de rechterknie op de mat, linkervoet in steun buiten handbereik van uke.



Voor de uchi-komi's wordt er steeds alternerend aan de linker, daarna aan de rechterzijde gewerkt.

- De bollendoos 1

Voor deze groep van technieken wordt steeds dezelfde voorbereiding gebruikt. De eerste hand gaat onder de neus van uke om de verste kraag open te trekken (deksel van de bollendoos nemen) en de tweede hand gaat, onder de oksel, met de vingers in de kraag (een bolletje uit de doos nemen). Daarna komen de verschillende opportuniteiten.

Voor deze vorm drukt tori lichtjes naar voor om met de eerste hand de elleboog van uke te kunnen grijpen en, in een draaibeweging, uke eerst op de buik te trekken om hem zo gemakkelijker te kunnen kantelen.

Basis vertreksituatie voor "de bollendoos"





- De bollendoos 2
Zelfde voorbereiding, maar nu gaat de eerste hand naast de nek, vingers in de kraag, en komt tori in zit naast uke (benen richting benen van uke). Tori rolt naar zijn rug, trekt uke op zich, en draait door om in Gesa-gatame te eindigen (Tate S.G. is ook een optie).



- De bollendoos 3
Zelfde voorbereiding maar nu gaat tori met zijn linkerhand over het hoofd en onder de schouder van uke om (liefst) de gordel van uke te grijpen. Inmiddels gaat tori, zoals voor n°2 naast uke zitten en kantelt hem schuin over hem.
Aandachtspunt: opletten voor de nekklem!



- De bollendoos 4
Weer zelfde voorbereiding, maar nu gaat tori met z'n rechterknie rond het hoofd, onder de rechterschouder van uke. Hij strekt zijn linkerbeen en kantelt naar links, gooit het rechterbeen over uke en voert Tate shiho gatame uit.
Aandachtspunt: opletten voor de nekklem!



- De hand van de poep 1
Hierbij wordt de hand kant poep van uke gebruikt.
Deze hand gaat onder de oksel van uke en over het hoofd,
handpalm naar boven, van uke. Tori draait rond uke door te
wisselen van steunknie en draait zich aan de andere zijde van
uke waardoor deze gekanteld wordt.





- De hand van de poep 2
Zelfde beginhandeling. Maar de eerste hand neemt duim in de kraag, achteraan de nek en de tweede hand neemt, vingers in de kraag, t.h.v. de nek van uke. Tori strekt zijn benen in het verlengde van uke, rolt zijwaarts links en kantelt uke over hem. Eindpositie: tori op de buik, linkerhand nog steeds aan de kraag en rechterarm onder het hoofd doorgeschoven.



- Verliefd op de armen 1
Tori gaat de twee armen van uke grijpen, één onder uke, de andere ervoor. Tori trekt met beide handen, handen schuin weg, draait door en plaatst de rechterarm over uke waardoor deze kantelt en eindigt in Kuzure gesa gatame.



- Verliefd op de armen 2
Hier beginnen we op dezelfde manier, maar tori schuift zijn benen in het verlengde van uke, doet hem naar zijn linkerzijde kantelen en de benen van tori draaien richting uke om in Kesa gatame te eindigen.



- De ruiter
Tori zit op uke t.h.v. zijn gordel en haakt met de twee benen. Daarna schuift één van de twee voeten tussen de benen van uke terwijl de andere ingehaakt blijft. Tori doet uke over hem heen kantelen en, wanneer deze over hem gaat, onderschept de arm van uke en eindigt die in Tate shiho gatame.



c. Osae-komi-waza

Hierbij wordt er vanuit gegaan dat men de rechtse uitvoering doet. Uke en tori alterneren om beurten waardoor de houdgreep steeds aan dezelfde kant uitgevoerd wordt.

- Kuzure-gesa-gatame
Uke voert Kuzure gesa gatame uit. Tori draait naar uke toe, gaat met z'n linkerarm rond de nek van uke, keert terug op de rug met de benen geplooid en duwt zijn buik zo hoog mogelijk. Daarna draait tori over zijn linkerschouder en eindigt hij eveneens in Kuzure gesa gatame. Uke wordt tori en de oefening wordt herhaald.





- Kuzure-kami-shiho-gatame
Uke voert Kuzure shiho gatame uit. Tori draait naar uke toe, grijpt met z'n rechter hand zo ver mogelijk t.h.v. de rug van uke, brugt en draait naar de andere zijde. Uke wordt tori en de oefening wordt herhaald.



- Kami-shiho-gatame
Gelijkaardig aan de vorige oefening behalve dat tori eerst z'n hoofd moet vrijmaken.



d. Tori verdedigt vanuit een lage bankpositie

- Uke komt met de arm over Tori
Tori neemt met zijn rechterarm, liefst hoger dan de elleboog van uke, en strekt het rechterbeen. Hierdoor rolt uke over tori heen en eindigt in Ushiro-gesa-gatame.





- Uke komt met de arm onder Tori
Deze keer gaat tori met zijn linkerarm de rechterarm van uke grijpen (eveneens liefst hoger dan de elleboog) en kantelt tori met zijn rechterscheenbeen t.h.v. de buik van uke. Tori rolt eerst naar zijn rechterzij en daarna rolt hij door naar zijn linkerzij waardoor hij eindigt in een Ushiro-gesa-gatame vorm.



4. Conclusie

Bij het uitwerken van deze scriptie heb ik eveneens met andere collega's-Judoka's gepraat en hieruit vloeide meerdere interessante en bijkomende mogelijkheden die niet in deze scriptie worden vermeld aangezien het hier gaat over een persoonlijk werk. Dit neemt niets af van de waarde van deze andere technieken en bewijst nog maar eens welke brede waaier aan mogelijkheden en diverse uitvoeringsvormen er in onze judowereld zijn.

Dit werkje is zeker geen eindpunt maar, ik hoop toch, dat het een etappe in mijn leerproces is in afwachting van nieuwe ervaringen en uitbreidingen van het gekende.

5. Bibliografie & infografie

Alhoewel ik over een zeker aantal boeken over judo beschik werden deze voor deze scriptie niet geraadpleegd.

Alle technieken die in deze scriptie aan bod komen, werden op de judomat geleerd.

Hiervoor wens ik in het bijzonder een dankwoord te richten aan o.a. de heren Veulemans, Declercq, Yaskevitch en Marcx. De meeste worpen in dit werk werden inderdaad bij hen, over meerdere jaren heen, aangeleerd.

Bij het zoeken naar toepassingen op internationaal niveau van deze technieken heb ik gebruik gemaakt van YouTube en hieronder vindt u een paar links, voor de jaren 2020 & 2021.

[World Judo Championships Hungary 2021 Best Throws \(柔道2021\) - YouTube](#)
Anja Obrahmovic vs ... WK 2021 Hongarije (5').

[JUDO FOR THE WORLD 2021 DOHA WORLD JUDO MASTERS - YouTube](#)
Agbenengnaou finale Doha 2021 (23'43'').

[JUDO FOR THE WORLD - 2021 TASHKENT GRAND SLAM - YouTube](#)
Munkhbat finale Tashkent 2021 (2'36'').

[2021 TBILISI GRAND SLAM HIGHLIGHTS - YouTube](#)
Beauchemin vs Yang finale Tbilissi 2021 (11.36)

[Best Judo Ippons of 2019 \(柔道 2019\) - YouTube](#)
Bokyeong Yeong Osaka Grand Slam 2019 (9'38'')

[JUDO FOR THE WORLD DUSSELDORF GRAND SLAM 2020 - YouTube](#)
Kim Ing Yung Grand Slam Dusseldorf 2019 (11'00'')

[JUDO FOR THE WORLD DUSSELDORF GRAND SLAM 2020 - Bing video](#)
Kim (Kor) vs Meyer Dusseldorf 2020 (11'10'')