

Scriptie 6^{de} dan



Aangeboden tot het behalen van de zwarte gordel 6de dan

Dany Uytterschaut

Eindwerk 6de Dan



Inhoud

1	Voorwoord	5
2	Belang en ontstaan van Ashi Waza in het judo	6
3	Uitvoeringspatronen Okuri ashi harai	7
3.1	Aandachtspunten.....	7
3.2	Zijwaartse verplaatsing.....	7
3.2.1	Nage no kata uitvoering.....	7
3.2.2	Wedstrijduitvoering	9
3.3	Draaiende verplaatsing.....	11
3.3.1	Klassieke uitvoering.....	11
3.4	Wedstrijdvorm.....	12
4	Schakelpatronen Okuri ashi harai	14
4.1	Inleiding.....	14
4.2	Situatie 1: Uke blokkeert half (Okuri Ashi harai - O soto gari schakel)	14
4.3	Situatie 2: Uke blokkeert volledig evenwicht naar achter (Okuri ashi harai - Ko uchi gake schakel)	16
4.4	Situatie 3: Uke blokkeert volledig evenwicht naar voor (Okuri ashi harai - Yoko wakare schakel)	18
4.5	Situatie 4: Uke ontwijkt (Okuri ashi harai - Ippon seoi nage schakel)	20
5	Overnamepatronen Okuri ashi harai	22
5.1	Inleiding.....	22
5.2	Overname 1: Okuri ashi harai - Tsubame gaeshi.....	22
5.3	Overname 2: Okuri ashi harai - Ippon seoi nage.....	23
5.4	Overname 3 : Okuri ashi harai - Kuchiki taoshi.....	24
6	Hairi kata	26
6.1	Inleiding.....	26
6.2	Hairi kata techniekcomplex 1.....	26
6.2.1	Beginsituatie 1	26
6.2.2	Hairi kata 1	27
6.2.3	Hairi kata 2	29
6.2.4	Hairi kata 3	30
6.2.5	Hairi kata 4	32
6.3	Harai kata techniekcomplex 2.....	33
6.3.1	Beginsituatie	33

6.3.2	Hairi kata 5	33
6.3.3	Hairi kata 6	35
6.3.4	Hairi kata 7	38
6.3.5	Hairi kata 8	40
7	Dankwoord	42
8	Bibliografie	42

1 Voorwoord

Na verschillende jaren trainen om beter te worden in mijn favoriete sport, judo, is het nog steeds moeilijk om te omschrijven wat een groeitraject men heeft moeten doorlopen, van kyu- tot dan-graden om te komen tot de dag waarop men zich kan aanmelden voor het examen 6^{de} Dan. Het mooie van te mogen deelnemen aan een examen is dat het opnieuw een kans geeft om even stil te staan bij het eigen judo kunnen en om dit via de voorbereiding op het examen verder uit te diepen. Vandaag sta ik hier dan ook vol energie en motivatie om mijn invulling voor het examen van 6de Dan toe te lichten.

Voor de keuze van het onderwerp Tachi waza zal ik Okuri ashi harai belichten en dit gekoppeld met verschillende schakels en overnames. De reden voor de keuze van deze techniek en niet de grote worpen zoals Ippon seoi nage of Uchi mata ligt in het feit dat een perfect uitgevoerde ashi waza techniek het judo voorstelt in zijn puurste vorm. Men heeft een goed gevoel van timing nodig en het vereist de nodige subtiliteit om de tegenstander onderuit te halen.

Voor het grondwerk heb ik gekozen voor verschillende 'hairi kata' manieren om een tegenstander in vierpunten positie om te draaien en te immobiliseren. Hiertoe worden twee techniekcomplexen uitgebouwd waarbij afhankelijk van de reacties van Uke een andere oplossing wordt aangeboden om hem te kantelen.

2 Belang en ontstaan van Ashi Waza in het judo

Ashi waza is één van de pijlers van het judo en is de groep van technieken waarmee het Kodokan judo zich in het begin sterk kon onderscheiden van de andere Ju jitsu scholen. De reden waarom het Kodokan judo wordt aanzien als de belangrijkste ontwikkelaar van technieken zoals ashi harai is het merkwaardig gevolg van de randvoorwaarden die het beoefenen van judo met zich meebracht (Sato, 1990). Voor het uitvoeren van een goede beenveeg moeten aan twee vereisten voldaan zijn. Er moet voldoende kledingstof zijn om vast te grijpen wat een judogi-vest biedt (bvb. bij Sumo komen veegtechnieken quasi niet voor) maar bovenal moet er een glad oppervlak zijn waarover de tegenstander zich vrij beweegt. Eén van de innovaties aangebracht door Sensei Jigoro Kano was juist het vele binnenhuis trainen op een "gladde" tatami die toeliet een goede voetveeg uit te voeren. Een tweede factor was de introductie van het "randori" systeem waarbij de tegenstanders vrij over de mat konden bewegen in grote bewegingen. Ideaal om beenvegen te ontwikkelen. Aanvankelijk werden alle beentechnieken onder de noemer 'ashi harai' geplaatst. Pas later werden specifieke benamingen gebruikt per veegtechniek zoals De ashi harai, Sasae tsuri komi ashi, etc.

De in dit werk behandelde Okuri ashi harai kan men terugvinden als de vijfde techniek uit de tweede groep (Dai nikyo) van het Gokyosysteem ontwikkeld door Sensei Jigoro Kano (Daigo, 2005).

Hedendaags worden beenvegen vooral gebruikt om de tegenstander te destabiliseren maar een juiste timing kan nog altijd tot een prachtige ippon leiden.

3 Uitvoeringspatronen Okuri ashi harai

3.1 Aandachtspunten

Om een beenveeg zoals Okuri ashi harai succesvol uit te voeren is het nodig om een bewegingspatroon op te dringen aan Uke. In deze sectie wordt eerst de basisbeweging beschreven per bewegingsrichting en wordt dan de vertaalslag gemaakt naar een meer pragmatische manier bruikbaar voor de competitie.

Bij alle vormen zijn echter de volgende aandachtspunten nodig voor het slagen van de veegbeweging:

- 1) Juiste timing: volgens Tadao Otaki (8^{ste} dan) (Daigo 2005) moet de veeg uitgevoerd worden op de dichtste voet net op het moment van de verplaatsing waarbij het lichaamsgewicht quasi door geen enkele voet wordt ondersteund (zero gravity concept, Novovitch 2003)
- 2) Juiste energieoverdracht: hierbij moet gelet worden op het feit dat de kracht van de veeg gegenereerd wordt met het gehele lichaam: arm-heup-been-voet ketting (Daigo, 2005). Ook Sensei Kudo duidt op het belang van de plaatsing van de heup (Kudo, 1966). Om de worp te doen slagen moet de heup naar voor geduwd worden en blijft de kleine teen contact houden met de voet van Uke tot het einde van de worp. Dit is ook het principe dat vervat zit in de Japanse term "okuri" wat letterlijk kan vertaald worden als "zenden/doorsturen" en niet zoals zo vaak vrij wordt vertaald als beiden of glijden.
- 3) Een derde aandachtspunt dat door Kudo (1966) wordt aangehaald en in mindere mate belicht wordt door andere ashi waza-experten is het belang van de liftende actie van de rechterarm.

3.2 Zijwaartse verplaatsing

3.2.1 Nage no kata uitvoering

Als we aan Okuri ashi harai denken, denken we vaak aan de zijwaartse beweging in het Nage no kata (Figuur 1). Okuri ashi harai zit hier in groep 3 van het Nage no kata welke men de Ashi waza groep noemt. Naast Okuri ashi harai zitten Sasae tsuri komi ashi en Uchi mata hier ook in vervat. De uitvoering wordt visueel weergegeven in Figuur 1.

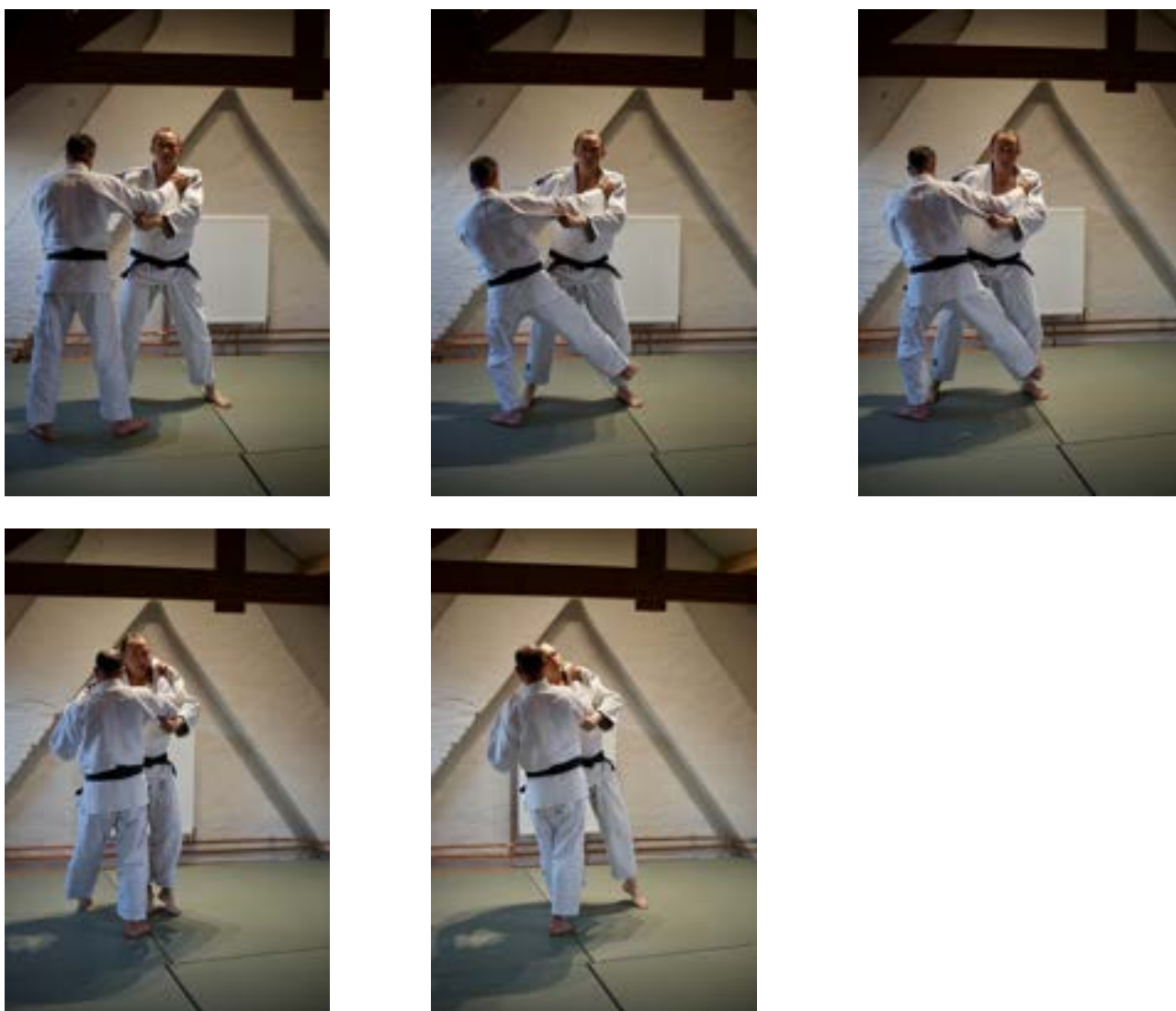


Figuur 1: uitvoering Okuri ashi harai (nage no kata uitvoering).
Bij het begin van de derde reeks van het Nage no kata komen Tori en Uke naar het midden van de mat op grijpafstand. Uke neemt het eerste

initiatief waarna Tori de actie overneemt en zich weg van Shomen zijwaarts verplaatst naar rechts: R-L-R-L. Uke volgt met L-R-L-R. Hierbij versnelt Tori en met de derde pas heft Tori met de R-hand en drukt hij met de L-hand Uke's elleboog naar de heup toe. Uke volgt met de L-voet. Tori veegt met de L-voet tegen de R-voet van Uke waardoor de voeten van Uke samen komen en de twee benen van Uke onderuit worden gehaald. Eventueel kan tijdens de derde stap de afstand tussen beiden door een minimale voorwaartse verplaatsing van Tori nog verkleind worden, maar dit is niet noodzakelijk. Nadat Uke weer rechtgekomen is en zich terug voor Tori plaatst wordt de beweging nu links uitgevoerd en dit naar de Shomen toe.

3.2.2 Wedstrijduitvoering

Dezelfde zijdelingse verplaatsing kan men ook opdringen als de partner minder meegaand is zoals in een wedstrijd of randori situatie (Figuur 2).



Figuur 2: Zijwaarts verplaatsingspatroon om Okuri ashi harai uit te voeren in een wedstrijd context.

In deze situatie staan Tori en Uke in een meer extremere stand waarbij de verticale lichaamsas van Tori en uke niet samenvallen met elkaar zoals in de nage no kata situatie. Tori voert een schijnaanval uit met zijn rechtervoet naar de verste voet van Uke. Door dat Uke's linkervoet wordt gehinderd om vrij te bewegen heeft Uke weinig keuze dan om eerst te vertrekken met de rechtervoet. Tori profiteert van de verplaatsing van de dichtste voet van Uke en haalt Uke in en veegt deze voet en Uke onderuit. Belangrijk is hierbij de timing waarbij het contact met de voet zoals net onder het enkelgewricht is van Uke.

3.3 Draaiende verplaatsing

3.3.1 Klassieke uitvoering

De draaiende uitvoering van Okuri ashi harai wordt weergegeven in Figuur 3 en is een krachtigere en energie-efficiëntere beweging dan de zijwaartse verplaatsing. Het grote voordeel is dat de techniek op deze manier een minder grote verplaatsing vraagt wat het bewegingsrendement ten goede komt.



Figuur 3: draaiende uitvoering Okuri ashi harai (klassieke uitvoering).

Tori en Uke staan in deze uitvoering beiden in Migi shizentai. Tori maakt een cirkelvormige beweging naar achteren door zijn rechtervoet naar achteren te bewegen en verplicht Uke door een trek beweging van Tori met zijn rechterhand (Tsurite) in deze beweging te volgen. Van zodra Uke ook zijn linkervoet verplaatst om zijn evenwicht te herstellen wordt deze linkervoet doorgestuurd met een beenveeg uitgevoerd door Tori en dit terwijl Tori met zijn linkerhand in de rechterzijde van Uki duwt en met zijn rechterhand Uke optilt.

3.4 Wedstrijdvorm

In een wedstrijd kader kan een draaiende of cirkelvormige beweging beter ingeleid worden via een initiële Hiza guruma aanval (Figuur 4).



Figuur 4: draaiende uitvoering Okuri ashi harai na een Hiza guruma aanval.





Figuur 4: draaiende uitvoering Okuri ashi harai na een Hiza guruma aanval. (andere perspectief)

In deze uitvoering dwingt Tori Uke zich te verplaatsen na een Hiza guruma aanval. De beweging loopt vervolgens op dezelfde manier als de klassieke draaiende beweging.

4 Schakelpatronen Okuri ashi harai

4.1 Inleiding

Ashi waza technieken lenen zich uitstekend als voorbereidend werk op een andere worp. In dit eindwerk worden drie schakels voorgesteld op basis van drie mogelijke reacties van Uke bij het blokkeren van de initiële Okuri ashi harai beweging van Tori. De keuze van de schakeltechniek hangt af van de mate waarin Tori er toch nog in geslaagd is om Uke's voet al dan niet naar binnen te hebben kunnen doorsturen.

4.2 Situatie 1: Uke blokkeert half (Okuri Ashi harai - O soto gari schakel)

Tori doet een zijwaartse verplaatsing naar rechts en na de tweede verplaatsing komt hij Okuri Ashi harai in. Uke blokkeert, door zijn gewicht op de rechtervoet te leggen maar Tori slaagt er wel nog in de linkervoet deels naar binnen te duwen waardoor Uke wel zijn evenwicht een stuk verloren heeft. Tori plaatst zijn linkervoet na het voelen van de weerstand direct voorwaarts naast de rechtervoet van Uke terwijl deze zijn eigen evenwicht nog niet volledig heeft kunnen herstellen door een pas opzij te zetten (Figuur 5).





Figuur 5: Okuri ashi harai - O soto gari schakel.



Figuur 5: Okuri ashi harai - O soto gari schakel. (ander perspectief)

Tori vergroot nog de evenwichtsverstoring door met zijn linkerhand de mouw van Uke zijwaarts te trekken en met zijn rechteronderarm duwt hij tegen het borstbeen van Uke. Met het rechterbeen wordt dan een maaierende beweging uitgevoerd met O Soto gari.

4.3 Situatie 2: Uke blokkeert volledig evenwicht naar achter (Okuri ashi harai - Ko uchi gake schakel)

Tori doet een zijwaartse verplaatsing naar rechts en na de tweede verplaatsing, komt hij Okuri ashi harai in. Uke blokkeert en buigt licht door beide benen maar heeft een kleine evenwichtsverstoring naar achteren. Tori brengt zijn linkervoet weer zijwaarts van Uke via een kleine sprong en haakt met zijn rechterbeen het rechterbeen van Uke. Met een trekkende beweging naar achteren wordt Uke onderuit gehaald met een Ko uchi gake beweging (Figuur 6).



Figuur 6: Okuri ashi harai - Ko uchi gake schakel.





Figuur 6: Okuri ashi harai - Ko uchi gake schakel. (ander perspectief)



Figuur 6: Okuri ashi harai - Ko uchi gake schakel. (detail)

Deze techniek was de voorkeurstechiek van voormalig wereldkampioen (1987, 1991) Sensei Hirotaka Okada.

4.4 Situatie 3: Uke blokkeert volledig evenwicht naar voor (Okuri ashi harai - Yoko wakare schakel)

Tori doet een zijwaartse verplaatsing naar rechts en na de tweede verplaatsing, komt hij Okuri ashi harai in. Uke blokkeert en buigt licht door beide benen maar heeft een kleine evenwichtsverstoring naar voor toe. Tori schuift nu zijn linkerbeen gevolgd door zijn rechterbeen in en komt zijwaarts te liggen in een hoek van 45 graden ten opzichte van Uke. Hierbij is de rechteroksel van Tori net voor de rechtervoet van Uke geplaatst. Uke wordt op deze manier geworpen met de zijwaartse opofferingstechniek Yoko wakare.



Figuur 7: Okuri ashi harai - Yoko wakare schakel.



Figuur 7: Okuri ashi harai - Yoko wakare schakel. (detail)

4.5 Situatie 4: Uke ontwijkt (Okuri ashi harai - Ippon seoi nage schakel)

Tori doet een zijwaartse verplaatsing naar rechts en na de tweede verplaatsing, komt hij Okuri ashi harai in. Uke ontwijkt door rechter voet naar achter te verplaatsen. Tori plaatst de voet en komt links Ippon seoi nage in.



Figuur 8: Okuri ashi harai - Ippon seoi nage schakel.





Figuur 8: Okuri ashi harai - Ippon seoi nage schakel. (detail)

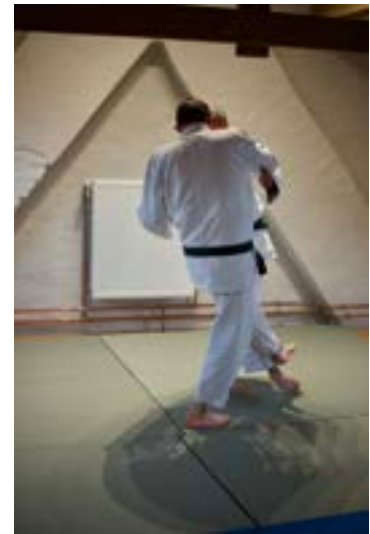
5 Overnamepatronen Okuri ashi harai

5.1 Inleiding

Het overnemen van een worp zoals Okuri ashi harai is niet eenvoudig. Hieronder worden drie mogelijkheden toegelicht.

5.2 Overname 1: Okuri ashi harai - Tsubame gaeshi

Uki doet een zijwaartse verplaatsing naar rechts en na de tweede verplaatsing, komt hij Okuri ashi harai in. Tori ontwijkt de veegbeweging en neemt over met een veegbeweging, Tsubame-gaeshi (Figuur 9).



Figuur 9: Okuri ashi harai - Tsubame gaeshi.





Figuur 9: Okuri ashi harai - Tsubame gaeshi. (ander perspectief)

5.3 Overname 2: Okuri ashi harai - Ippon seoi nage

Uke doet een zijwaartse verplaatsing naar rechts en na de tweede verplaatsing, komt hij Okuri ashi harai in. Tori gaat deze maal mee met de beweging en draait naar rechts rond zijn lengte-as en komt Ippon seoi nage in. (Figuur 10)





Figuur 10: Okuri ashi harai - Ippon seoi nage.

5.4 Overname 3 : Okuri ashi harai - Kuchiki taoshi

Uke doet een zijwaartse verplaatsing naar rechts en na de tweede verplaatsing, komt hij Okuri ashi harai in. Tori ontwijkt de aanval door zijn rechterbeen naar achter te plaatsen en tegen te schroeven. Op dat moment neemt Tori het rechterbeen van Uke en duwt met zijn rechterhand tegen de schouder van Uke, waardoor hij ten val komt met Kuchiki taoshi. (Figuur 11)





Figuur 11: Okuri ashi harai - Kuchiki taoshi.

6 Hairi kata

6.1 Inleiding

Met de term "Hairi kata" worden algemeen de verschillende manieren bedoeld waarop men een rechtstaande techniek, grondtechniek of slagtechniek kan inkomen. Maar meestal wordt de term specifiek gebruikt om de verschillende manieren waarop in Ne waza een tegenstander kan gekanteld worden naar ruglig of wanneer de partner in vierpuntensteun zit of in buiklig ligt. In dit werk zullen twee techniekcomplexen worden uitgelegd waarbij steeds wordt vertrokken uit één beginsituatie waar dan naargelang de actie van Uke een reactie volgt van Tori resulterend in een kanteltechniek en immobilisatie of opgave.

6.2 Hairi kata techniekcomplex 1

6.2.1 Beginsituatie 1

Uke zit in vierpuntensteun. Tori zit aan de linkerkant van Uke op zijn knieën en neemt over de rug van Uke, met zijn rechterhand, de verste kraag van Uke om een techniek in te komen. Op het moment van de aanval gebeurt het echter vaak dat Uke als reactie op de aanval de rechterarm van Tori omklemt, zijn rechterbeen strekt en naar rechts draait rond zijn lengte-as waardoor Tori gekanteld wordt en in houdgreep wordt genomen (Ushiro gesa gatame). Figuur 12.





Figuur 12: beginsituatie.



Figuur 12: beginsituatie. (ander perspectief)

6.2.2 Hairi kata 1

Van zodra Tori ziet dat Uke de rechterarm van Tori probeert te controleren schuift Tori zijn rechterknie voor de buik van Uke en draait hij Uke naar de linkerzijde. Tijdens de draai komt Tori's rechtervoet in de linker knieholte van Uke en dit om een betere controle over zijn partner te hebben. Tori trekt Uke op zich en strekt zijn rechterbeen om Uke van zich weg te gooien en te komen tot Kuzure kami shiho gatame (Figuur 13).



Figuur 13: Hairi kata 1.



Figuur 13: Hairi kata 1. (detailpunt)

6.2.3 Hairi kata 2

In deze fase heeft Uke niet enkel de controle over de arm genomen maar is Uke ook reeds begonnen aan de zijdelingse kanteling. Tori reageert door zijn rechterbeen snel langs het hoofd van Uke te schuiven waardoor Uke zelf op zijn rug kantelt in een immobilisatie waarbij Tori de beide kragen van Uke blijft vasthouden (Figuur 14).





Figuur 14: Hairi kata 2.

6.2.4 Hairi kata 3

In deze beginsituatie bevindt Tori zich in vierpuntensteun met de bedoeling Uke om te draaien naar Ushiro gesa gatame. Uke heeft echter bijgeleerd en zet de aanval niet zijwaarts in maar achterwaarts (Figuur 15).



Figuur 15: Hairi kata 3 beginsituatie.

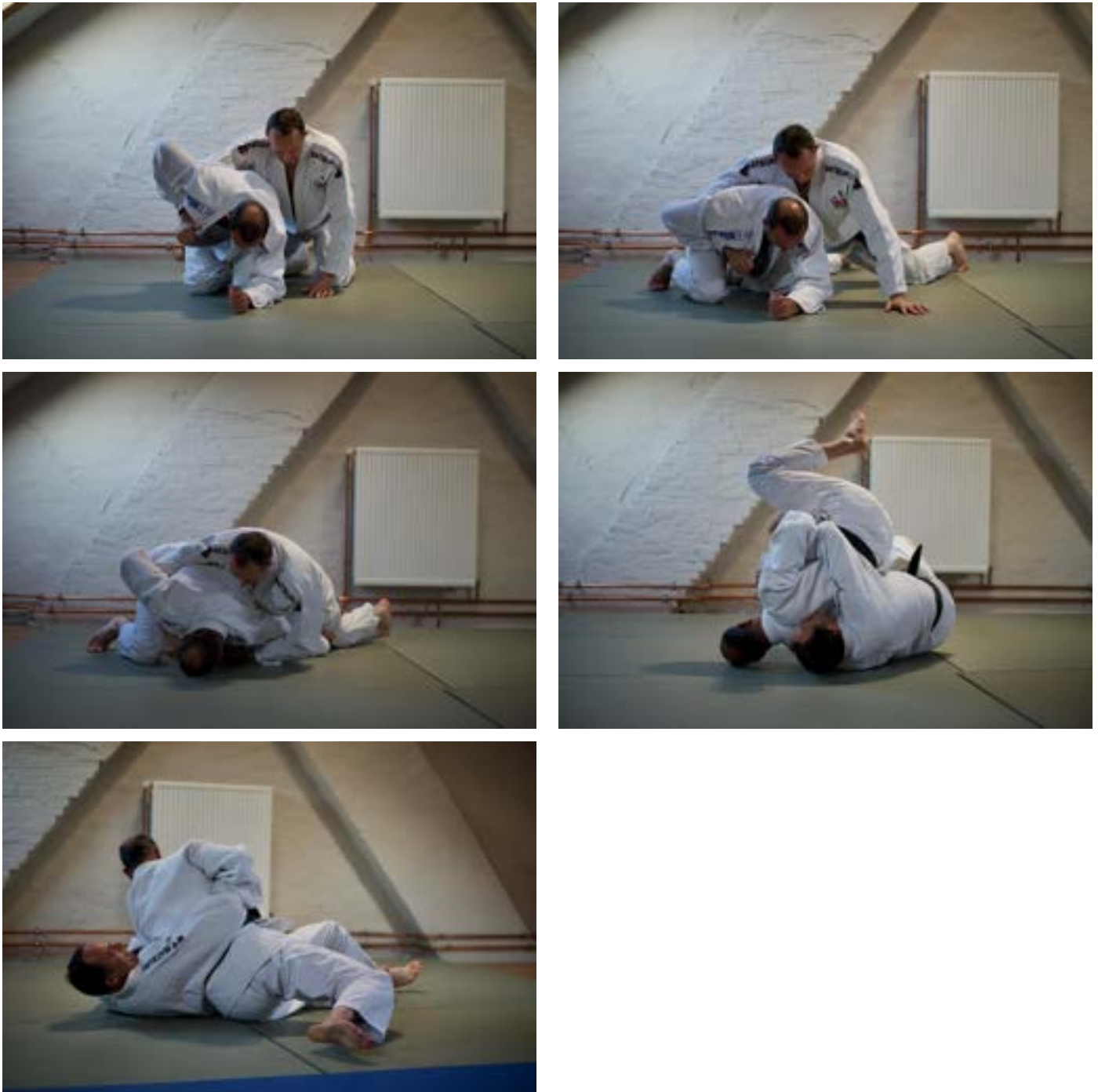
Als Uke de aanval achterwaarts inzet dan kan Tori toch nog de kanteltechniek uitvoeren door een kwartdraai naar rechts te doen, de rechterarm van Uke op te rollen, het rechterbeen te strekken en zo de klassieke draai te doen naar Ushiro gesa gatame (Figuur 16).



Figuur 16: Hairi kata 3.

6.2.5 Hairi kata 4

Zelfde situatie als hierboven maar Uke reageert na de kwartslag van Tori door zijn gewicht naar achteren te plaatsen, de benen te strekken en het bekken naar beneden te drukken. Op dat moment neemt Tori met zijn linkerhand de linkerknie van Uke en trekt deze naar zich toe en rolt over zijn linkerschouder, over Uke en zo komen we opnieuw in Ushiro gesa gatame (Figuur 17).



Figuur 17: Hairi kata 4.



Figuur 17: Hairi kata 4. (ander perspectief)

6.3 Harai kata techniekcomplex 2

6.3.1 Beginsituatie

In de beginsituatie ligt uke in buiklig en verdedigt hij met zijn handen zijn nekstreek zodat Tori, die aan de linkerkant van Uke zit, zijn linkerhand/-arm niet voorbij Uke's hoofd kan krijgen.

6.3.2 Hairi kata 5

Tori zit naast Uke op zijn knieën en opent met de rechterknie de linkerarm van Uke en steekt zijn linkerhand naast Uke zijn linker oor en legt de hand met de handpalm naar boven op de rug van Uke. Tori neemt vervolgens met zijn rechterhand de rechter slip van de judo vest van Uke en heeft die door aan zijn linkerhand. Met deze greep verplaatst Tori zich over de benen van Uke en kantelt op die manier Uke en komt in Kuzure gesa gatame te liggen (Figuur 18).





Figuur 18: Hairi kata 5.



Figuur 18: Hairi kata 5. (detail)

6.3.3 Hairi kata 6

In deze vorm reageert Uke door in vierpuntensteun te komen. Bij de poging van Tori om Uke te kantelen met hairi kata 5 zet Uke zijn rechterbeen uit. Tori reageert door met zijn rechterarm de linkerslip

van Uke ter hoogte van de buik vast te nemen en gaat voor Uke's hoofd liggen waardoor Uke verplicht wordt een een koprol te doen en in Kuzure kami shiho gatame belandt (Figuur 19).





Figuur 19: Hairi kata 6.





Figuur 19: Hairi kata 6. (ander perspectief)

6.3.4 Hairi kata 7

Uke zit op ellebogen en knieën maar verhindert dat Uke zijn linkerarm kan doorschuiven via Uke's linkerarm. Tori neemt vervolgens met zijn rechterhand de rechterslip van Uke en geeft deze door aan zijn linkerhand en dit om de rechterarm van Uke in te pakken. Tori trekt Uke's bovenlichaam naar zich toe, waardoor Uke kantelt en in Kuzure gesa gatame komt (Figuur 20).



Figuur 20: Hairi kata 7.



Figuur 20: Hairi kata 7. (detail)

6.3.5 Hairi kata 8

Tori probeert Hairi kata 7 maar de omstrengeling van Uke's rechterarm is te hoog waardoor Uke zijn rechterhand kan uitsteken. Tori's rechterhand gaat vervolgens terug om de linkerslip van Uke te nemen ter hoogte van de buik en schuift zijn rechterknie voor de buik van Uke. Tori gaat op zijn linkerzijde liggen en laat Uke over zich rollen zonder controleverlies (controle met rechervoet in linker knieholte Uke). Met zijn rechterbeen gaat Tori vervolgens over het linkerbeen van Uke die in ruglig ligt en Tori overstrekt de linkerarm met Hara gatame (Figuur 21).



Figuur 21: Hairi kata 8.

7 Dankwoord

Exact veertig jaar geleden zette ik mijn eerste stappen op een judomat en dit via mijn toenmalige school Dr. Decroly Instituut lager onderwijs te Gent. Ik werd er opgevangen door Sensei Coeck. Na een schooljaar, leren vallen, eerste worpen en houdgrepen was ik blij dat mijn inzet werd beloond met een gele gordel. JC Bourgoyen in Mariakerke was de volgende logische stap. Dit bleek al snel een goede beslissing aangezien Raymond De Clercq, na verschillende jaren training, mij naar een nog hoger niveau bracht, door mij te transfereren naar judoclub Banzai in Nazareth, waar ik hem nog steeds dankbaar voor ben.

Vandaag sta ik hier voor jullie om mijn examen van 6de Dan af te leggen en dit in samenwerking met mijn Uke Marnix Vangheluwe.

Mijn vader mag hier zeker niet in ontbreken. De dagen dat hij mij kwam halen na een training zijn ontelbaar en dit altijd zonder moeite. Zelfs op wedstrijd stond hij klaar met zijn chronometer om me alles door te geven. Ik denk zelfs dat hij geen enkele wedstrijd gemist heeft en daar ben ik dankbaar voor. Hij was mijn houvast.

Verder wens ik ook Marnix Vangheluwe voor de technische discussies, Piet Cox en Kiran Peirens voor de foto's en Koen Suttels voor het nalezen van dit eindwerk te bedanken.

8 Bibliografie

Daigo T, 2005. Kodokan judo throwing techniques.

Kudo K, 1966. Dynamic Judo: throwing techniques. Japan Publications Trading Company.

Novovitch M, 2003. Judo Zero Gravity. ISBN 2 951958609

Sato N, 1990. Judo Masterclass Techniques Ashi Waza. ISBN 1 852234911