

Scriptie 6^{de} dan



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

Inghelbrecht Christophe

Brugge, 2023

Hikikomi gaeshi 引込返 / Uke in buiklig

Inhoudstabel

- **Voorwoord**

- **Deel 1. Nage-waza: Hikikomi gaeshi**

- 1.1 Basis

- 1.2 Uke valt achterwaarts

- 1.3 Uke rolt over Tori

- 1.4 Schakel op hane makikomi

- 1.5 Schakel op seoi nage

- 1.6 Schakel op kouchi gari, Uke blokkeert de beweging

- 1.7 Schakel op kouchi gari, Uke ontwijkt

- 1.8 Schakel op osoto gari

- 1.9 Overname op utsuri goshi

- 1.10 Overname op seoi nage

- **Deel 2. Katame-waza: Uke in buiklig**

- 2.1 Tori valt een rechtse ippon-seoi-nage met een linkse kumi-kata. Uke ontwijkt door tegen de beweging in te gaan en belandt zo op zijn buik.

- 2.2 Tori valt een rechtse ippon-seoi-nage met een linkse kumi-kata. Uke ontwijkt door met de beweging mee te gaan en belandt zo op zijn buik.

- 2.3 Tori valt een rechtse ippon-seoi-nage met een linkse kumi-kata. Uke ontwijkt door met de beweging mee te gaan en belandt zo op zijn buik.

- 2.4 Tori valt een rechtse ippon-seoi-nage met een linkse kumi-kata. Uke ontwijkt door met de beweging mee te gaan en belandt zo op zijn buik.

- 2.5 Tori valt een rechtse ippon-seoi-nage aan laag tussen de benen met een gekruiste kumi-kata (rechter mouwen rechter kraag). Uke ontwijkt door beide handen te plaatsen en met de beweging mee te gaan. Uke komt zo in buiklig terecht.

- 2.6 Tori valt een linkse ippon-seoi-nage met een rechtse kumi-kata. Uke ontwijkt door tegen de beweging in te gaan en belandt zo op zijn buik.

- 2.7 Uke valt een rechtse ippon-seoi-nage.

- 2.8 Uke valt een rechtse ippon-seoi-nage

- 2.9 Uke valt een rechtse ippon-seoi-nage

Voorwoord

Het maken van deze scriptie heeft mij laten nadenken over mijn eigen judo en welke personen daar een belangrijke rol hebben in gespeeld.

Ik heb het geluk gehad dat ik bij de start van mijn carrière bij Judoschool Merelbeke terecht gekomen ben. Veel dank dan ook aan mijn toenmalige trainers en coaches waar ik nog steeds enorm veel respect voor heb.

Antoine De Maerteleire die heel streng was bij examens voor kyu-graden, maar dat zorgde er wel voor dat alles zeer goed gekend was.

Raymond De Clercq die de technieken verfijnde en ook de filosofie en de waarden van het judo bijbracht. Blijf steeds leerling, alleen zo word je meester. En dat je steeds van iedereen kan leren. Zijn een paar voorbeelden die mij steeds zullen bijblijven en die ikzelf ook aan anderen wil meegeven.

Wijlen **Eric Veulemans** die zo boeiend over technieken kon vertellen en die er dan ook echt voor gezorgd heeft dat ikzelf ook steeds meer wilde weten over de technieken en controles en kata.

Ook wil ik de vele gasttrainers bedanken, die steeds waardevolle informatie hebben doorgegeven waarmee ik dan weer aan de slag kon.

Dit wat mijn trainers betreft. Daarnaast heb ik in de judoschool ook mijn “best friend “ gevonden. Een gelijkgezinde met dezelfde achtergrond en met een heel groot hart voor de judosport. Samen zijn we dan aan kata-competities begonnen waar we teleurstellingen hebben meegemaakt maar ook vele hoogtepunten. Dit heeft ons dan ook verder doen verdiepen in de kata. Zonder hem zou ik waarschijnlijk ook niet geraakt zijn waar ik nu ben. Dus heel veel dank en respect voor mijn vriend en judo-partner **Dirk De Maerteleire**.

Tot slot wil ik nog mijn wijlen echtgenote bedanken, die jammer genoeg deze zomer van ons is heengegaan. Zij heeft mij steeds gesteund en mij de ruimte en mogelijkheden gegeven om op gelijk welk tijdstip of plaats te gaan trainen of training te geven. Zij deed mij geloven in mijn eigen kunnen en kon alles relativeren en in een positief daglicht stellen zodat ze mij steeds opnieuw kon motiveren als het eens wat minder goed ging.

Dank je **Nathalie De Pauw**.

Wat mijn persoonlijk werk nage-Waza betreft ben ik gaan kijken welke techniek ik regelmatig deed/doe en welke niet zo voor de hand liggend was. Zo ben ik bij hikikomi-gaeshi terecht gekomen. Persoonlijk vind ik deze techniek heel leuk om te doen en aangezien er niet zoveel judoka's de techniek kennen is het verrassingseffect wel groot. Sommige van deze technieken heb ik ontdekt in het boek *Throwing Techniques* van Toshiro Daigo. Ik heb deze dan ook uitgetoetst in randori's en competities.

Voor het katame-waza deel heb ik eerst nagedacht wat dit voor mij betekende. Voor mij betekent dit controletechnieken in de letterlijke betekenis van het woord. Ik vind controle heel belangrijk en ik vind het ook fantastisch dat je veel sterkere en of zwaardere judoka kan kantelen en vasthouden louter door enkele punten sterk te controleren.

Ik heb dan gekeken welke situatie zich bij mij regelmatig voordeed en ben zo bij het thema gekomen “Uke in buiklig”. Om het een beetje realistischer te maken en uit praktische overweging laat ik Uke naar de buik gaan vanuit een transitie om van daaruit de technieken toe te passen.

1.NAGE-WAZA

Hikikomi gaeshi 引込返

Het lag het voor de hand dat ik mijn scriptie, wat betreft nage-waza, hikikomi gaeshi als techniek zou uitwerken. Tijdens mijn wedstrijdcarrière heb ik deze regelmatig toegepast en ook vandaag nog tijdens randori werkt deze techniek nog steeds vlot voor mij.

Het interessante aan deze techniek is zijn veelzijdigheid, hij kan zowel gebruikt worden bij een rechtstreekse aanval maar ook schakels of overnames behoren tot de mogelijkheden.

Deze techniek uit het habukareta (de zesde groep "**habukareta waza**" verwijst naar de technieken die in de eerste versie van de gokyo no waza uit 1895 waren opgenomen, maar niet meer in de versie van 1920) van het gokyo systeem is ontwikkeld door Jigoro Kano in 1895.

Hikikomi gaeshi (vrij vertaald als **neerwaartse overname**) lijkt als twee druppels water op sumi gaeshi. Beide worpen zijn een mae sutemi, hebben dezelfde werprichting en worden met de voet bij het dijbeen van Uke gestuurd. Maar toch zijn het twee verschillende judo technieken. Bij hikikomi gaeshi tilt Tori niet de armen op zoals dat bij sumi gaeshi wel gebeurt. Tori probeert bij hikikomi gaeshi de balans (kuzushi) te verbreken door Uke bij de gordel te pakken en deze omlaag te duwen.

Techniek 1.1: Basis



Tori loopt achteruit en trekt Uke naar beneden. Hierdoor kan Tori de gordel van Uke op diens rug vastpakken. Met de andere arm sluit Tori de arm van Uke in, van onder de arm door naar boven. Tori zet druk op Uke's rug. Door de neerwaartse druk wil Uke omhoog. Dat is het moment dat Tori op zijn rug gaat liggen en Uke in een circulaire beweging over zich heen stuurt.

Variante vormen van de basis:

- Tori grijpt met beide handen de gordel.
- Tori grijpt de gordel en zijn eigen mouw.
- Tori grijpt de gordel en houdt de mouw van Uke vast.
- Tori heeft een gekruiste kumi kata vast: gordel / mouw.

Techniek 1.2: Uke valt achterwaarts



Tori loopt achteruit en trekt Uke naar beneden. Hierdoor kan Tori de gordel van Uke op diens rug vastpakken. De andere hand houdt de mouw van Uke vast.

Tori plaatst zijn linkerknie naast Uke zijn voet (kant van de mouw) en steekt zijn hoofd langs de hielen van Uke zo ver mogelijk tussen deze zijn benen. Tori trekt aan de gordel en Uke valt achterwaarts over Tori. Tori volgt naar houdgreep.

Techniek 1.3: Uke rolt over Tori



Tori loopt achteruit en trekt Uke naar beneden. Hierdoor kan Tori de gordel van Uke op diens rug vastpakken. De ander hand houdt de mouw van Uke vast.

Tori houdt hier meer afstand van Uke. Tori duwt de arm van Uke tussen deze zijn benen. Tori volgt de hand van Uke met zijn hoofd en komt zo onder Uke te liggen.

Tori trekt aan de gordel en duwt de arm van Uke. Uke rolt over Tori en Tori volgt naar houdgreep.

Dit kan ook in een zijwaartse actie (vorm yoko wakare).

Techniek 1.4: Schakel op hane makikomi



Tori valt hane makikomi aan. Uke ontwijkt door met de beweging mee te gaan. Tori neemt de gordel op de rug van Uke en valt hikikomi gaeshi aan.

Techniek 1.5: Schakel op seoi nage



Tori valt seoi nage aan. Uke blokkeert de beweging. Tori blijft laag en draait terug. Tori plaatst zijn knie naast de voet van Uke en steekt zijn hoofd tussen de benen van Uke. Uke valt achterwaarts over Tori.

Techniek 1.6: Schakel op kouchi gari, Uke blokkeert de beweging



Tori valt kouchi gari aan met de armen aan een kant. Uke blokkeert de beweging door zijn tegenovergestelde been naar achter te verplaatsen. Tori neemt de gordel op de rug van Uke en plaatst zijn knie naast de voet van Uke. Tori steekt zijn hoofd tussen de benen van Uke en trekt aan de gordel. Uke valt achterwaarts over Tori.

Techniek 1.7: Schakel op kouchi gari, Uke ontwijkt



Tori valt kouchi gari aan met de armen aan een kant. Uke ontwijkt door met het been waarop er aangevallen wordt weg te stappen. Tori neemt de gordel op de rug van Uke en steekt de arm van Tori tussen deze zijn benen. Tori volgt de hand van Uke met zijn hoofd en komt zo onder Uke te liggen. Uke rolt over Tori en Tori volgt naar houdgreep.

Techniek 1.8: Schakel op osoto gari



Tori valt osoto gari aan. Uke ontwijkt door met het been waarop er aangevallen wordt weg te stappen. Tori neemt de gordel op de rug van Uke en steekt de arm van Tori tussen deze zijn benen. Tori volgt de hand van Uke met zijn hoofd en komt zo onder Uke te liggen. Uke rolt over Tori en Tori volgt naar houdgreep.

Techniek 1.9: Overname op utsuri goshi



Uke probeert Tori over te nemen met utsuri goshi. Tori verdedigt door met zijn been in het been van Uke te haken en neemt de gordel vast. Uke krijgt Tori niet geworpen en lost zijn greep.

Tori houdt druk op de rug van Uke zodat deze reageert, dat is het moment dat Tori links rechts instapt en gaat liggen om te werpen.

Techniek 1.10: Overname op seoi nage



Uke valt laag seoi nage (seoi otoshi) aan. Tori ontwijkt en neemt de gordel vast.

Tori houdt druk op de rug van Uke zodat deze reageert. Dat is het moment dat Tori links rechts instapt en gaat liggen om te werpen.

Idem bij drop seoi nage, Uke mag geen 4 steunpunten op de mat kunnen zetten.

2.KATAME-WAZA

Uke in buiklig

Voor het katame-waza heb ik gekozen voor de vorm 'Uke in buiklig'. Dit komt zeer regelmatig voor, meestal voortvloeiend uit een vorige actie waarbij Uke de situatie gebruikt als laatste verdedigingsmiddel.

Een voordeel hierbij is dat de judogi (revers) op dat moment niet meer netjes aangesloten zijn zodat Tori makkelijk gebruik kan maken van de kledij. Bijvoorbeeld bij een transitie van nage-waza naar grondwerk kan Tori makkelijk zijn arm ergens tussen krijgen alvorens Uke alles insluit.

Aangezien ik vroeger zelf heel vaak (ippon)-seoi-nage gedaan heb en anderen daar ook vaak op anticipeerden door te ontwijken en zo in buiklig belandden, ben ik zeer vaak geconfronteerd geweest met deze situatie. Vandaar dit thema in het katame-waza luik van deze scriptie.

Er zijn ook veel judoka die (ippon)-seoi-nage aanvallen en die na het mislukken van hun aanval in buiklig positie komen. Daarom haal ik ook enkele mogelijkheden aan vanuit dit vertrekpunt: Tori blokkeert en duwt Uke weg zodat deze in buiklig terecht komt. Het is dan de taak van Tori om onmiddellijk te volgen (zie 2.7, 2.8 en 2.9).

Het belangrijkste bij deze technieken is om een aantal punten van Uke sterk te controleren, waardoor hij steeds mee moet in de beweging en uiteindelijk kantelt met een sterke eindcontrole waarbij vaak gebruik gemaakt wordt van de revers.

2.1 Situatie: Tori valt een rechtse ippon-seoi-nage met een linkse kumi-kata. Uke ontwijkt door tegen de beweging in te gaan en belandt zo op zijn buik.



Tori houdt met zijn linkerhand de rechterkraag van Uke vast en komt in halve kniestand, linkerknie omhoog, over het hoofd van Uke te zitten. Tori neemt nu de kraag over met zijn rechterhand en trekt deze richting zijn gordel. Tori verplaatst zich een beetje achterwaarts en brengt zijn linkerbeen over de rug van Uke en komt in kesa-zit aan de rechterflank van Uke. Tori heeft nu ushiro-kesa-gatame vast.

2.2 Situatie: Tori valt een rechtse ippon-seoi-nage met een linkse kumi-kata. Uke ontwijkt door met de beweging mee te gaan en belandt zo op zijn buik.



Tori komt in kesa-zit aan de linkerflank van Uke en controleert deze met zijn linkerarm. Met zijn rechterarm lift Tori Uke's linkerbeen en trekt het over zijn linkerbeen met behulp van zijn rechterbeen. Tori controleert het been nu met zijn linker onderbeen. Tori doet nu hetzelfde met het rechterbeen van Uke en klemt beide benen vast met zijn benen rond de bovenbenen van Uke (vorm sankaku).

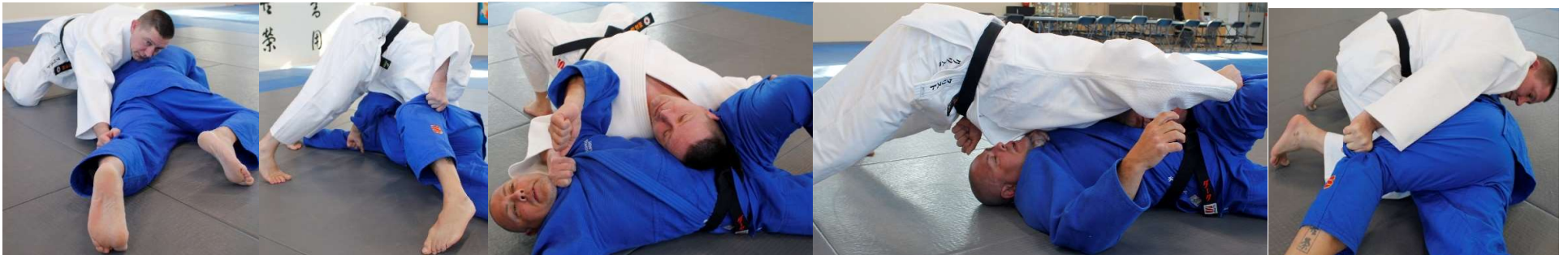
Tori kantelt nu naar de rechterflank van uke en deze moet mee kantelen doordat zijn hoofd wordt gecontroleerd door de linkerarm van Tori. Tori neem nu houdgreep vast, bijvoorbeeld tate-shiho-gatame.

2.3 Situatie: : Tori valt een rechtse ippon-seoi-nage met een linkse kumi-kata. Uke ontwijkt door met de beweging mee te gaan en belandt zo op zijn buik.



Tori zit in kesa-zit en controleert Uke met zijn linkerarm. Met zijn rechterarm lift Tori Uke's linkerbeen en trekt het over zijn linkerbeen met behulp van zijn rechterbeen. Tori krijgt het been niet ver genoeg om het goed te controleren. Tori gaat met zijn rechterhand over en vervolgens onder het linkerbeen van Uke (ter hoogte van de lies) en neemt deze zijn slip (of gordel) zo ver als mogelijk vast. Tori zijn linkerhand gaat nu op Uke zijn rechterschouder drukken. Tori schuift in kesa-zit richting het hoofd van Uke. Hierdoor gaat Uke kantelen en neemt Tori de houdgreep ushiro-kesa-gatame vast of vervolgt met shime-waza, bijvoorbeeld kata-te-jime.

2.4 Situatie: Tori valt een rechtse ippon-seoi-nage met een linkse kumi-kata. Uke ontwijkt door met de beweging mee te gaan en belandt zo op zijn buik.



Tori zit op beide knieën en grijpt met de linkerhand de rechterkraag onder het hoofd van Uke. Met de rechterhand neemt Tori het linkerbeen ter hoogte van de knie. Tori plaatst zijn hoofd tegen de linkerflank van Uke net boven zijn de gordel en trekt aan de kraag en het been. Daardoor komt Uke een beetje krom (banaan) te liggen. Tori rolt nu over Uke (koprol) waardoor Uke kantelt. Tori controleert even en rolt dan onmiddellijk terug over Uke en neemt houdgreep yoko-shiho-gatame vast of vervolgt met shime-waza, bijvoorbeeld kata-te-jime.

2.5 Situatie: Tori valt een rechtse ippon-seoi-nage aan laag tussen de benen met een gekruiste kumi-kata (rechtermouw en rechterkraag). Uke ontwijkt door beide handen te plaatsen en met de beweging mee te gaan. Uke komt zo in buiklig terecht.



Tori houdt met zijn rechterhand, met de handpalm naar beneden, onder de buik van Uke de kraag vast. Tori brengt zijn linkerhand in steun tegen het hoofd van Uke en verplaatst zich over Uke's rug naar deze zijn rechterzijde. Uke kantelt en komt in houdgreep terecht, vorm kesa-gatame.

2.6 Situatie: Tori valt een linkse ippon-seoi-nage met een rechtse kumi-kata. Uke ontwijkt door tegen de beweging in te gaan en belandt zo op zijn buik.



Tori houdt met zijn rechterhand de linker kraag van uke vast. En komt in halve kniestand, linker knie omhoog, over Uke te zitten. Tori schuift richting Uke's hoofd en brengt zijn linkerbeen over het hoofd van Uke naar deze zijn rechterflank en komt in kesa-zit.

Tori heeft nu houdgreep vast: (kuzure)-kesa-gatame.

2.7 Situatie: Uke valt een rechtse ippon-seoi-nage.



Tori blokkeert en duwt Uke weg. Uke valt op de knieën en gaat zo naar buiklig. Tori volgt Uke onmiddellijk en grijpt nu met zijn rechterhand, onder de linkeroksel van Uke, de linkerkraag van Uke (duim in de kraag). Tori schuift zijn linkerhand onder het hoofd van Uke door, blokkeert deze zijn rechterschouder en komt nu in kesa-zit. Tori schuift nu verder door (in kesa-zit) tot voor het hoofd van Uke. Tori kan nu naar zijn rug kantelen en vervolgens naar zijn rechterflank in één vloeiende beweging. Tori wisselt zijn benen om vervolgens in kesa-gatame te eindigen.

2.8 Situatie: Uke valt een rechtse ippon-seoi-nage



Tori blokkeert en duwt Uke weg. Uke valt op de knieën en gaat zo naar buiklig. Tori volgt Uke onmiddellijk en grijpt nu met zijn rechterhand, onder de rechteroksel van Uke. Tori neemt zijn eigen linkerkraag en komt in kesa-zit aan de linkerflank van Uke. Tori blijft in kesa-zit en schuift zo langs het hoofd van Uke tot tegen deze zijn rechterflank. Tori zijn rechter elleboog blijft hierbij wel tegen de tatami. Tori grijpt nu met zijn linkerhand de broek van Uke ter hoogte van deze zijn rechterknie. Tori trekt deze naar de richting van zijn linkerschouder waardoor Uke begint te kantelen. Tori volgt met zijn romp (of Tori blijft in kesa-zit doorschuiven) en neemt Uke vervolgens in houdgreep, bijvoorbeeld een vorm van yoko-shiho-gatame vast.

2.9 Situatie: : Uke valt een rechtse ippon-seoi-nage



Tori blokkeert en duwt Uke weg. Uke valt op de knieën en gaat zo naar buiklig. Tori volgt Uke onmiddellijk en schuift zijn rechterarm onder het hoofd van Uke door en komt ondertussen aan de rechterflank van Uke te zitten. Tori neemt nu de slip (of gordel) van Uke aan de linkerkant en geeft deze aan zijn rechterhand. Tori zet op deze manier de linkerarm van Uke vast.

Tori verplaatst zich nu voor het hoofd van Uke en plaatst zijn rechterknie centraal op het hoofd van Uke. Tori duwt met zijn knie naar beneden en vervolgens naar links, waardoor uke kantelt. Tori werkt af met houdgreep, bijvoorbeeld kami-shiho-gatame.