

Scriptie 6^{de} dan



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

Nilsen Ronny

Tai-Sabaki

Een exploratie van techniekopbouw

Dankwoord

Mijn dankwoord gaat in de eerste plaats uit naar mijn trainer, Eddy Baert, die mij in het judo geïnitieerd heeft.

Erik Veulemans (†), zonder wie ik de trainersopleidingen en Dan-graden nooit zou verdergezet hebben.

Jeannine Peeters voor het geloof en vertrouwen in mij om me als Regionaal trainer verder te laten ontplooiën en vooral om me richting Beheerraad te oriënteren. "Wil je iets veranderen, doe het dan vanuit de kern".

Jacques Martens voor de steun en vriendschap.

Trainers van wie ik het geluk gehad heb les te krijgen en het genoeg met samen te werken; Johan Fierens, René Vanderhaeghe (†), François Marckx, Franklin Pereira Reyes, Raymond De Clercq, Hugo Peene, Koen en Pieter Sleeckx, Dirk De Maerteleire, ..

Voor de hulp bij de voorbereidingen van mijn examen en deze scriptie, Dirk De Maerteleire, Johan Baert en Mike Vanderostyne.

Last but not least... kan ik mijn Uke Marc Mertens niet genoeg bedanken, ongeloofelijk wat jij ervoor over hebt om mij te helpen, bedankt vriend!

Ronny Nilsen

Inhoudsopgave

Voorwoord

1. Inleiding	2
A. Belang van Tai-sabaki	2
I. Ashi-sabaki	
II. Tenkan	
III. Irimi	
B. Tai-sabaki in het Kata	5
C. Aanleren en automatiseren van Tai-sabaki	6
I. Tandoku-renshu	
II. Sotai-renshu	
III. Uchi-komi	
2. Basis Tai-sabaki vanuit Ne-Waza	8
A. Tandoku Renshu	8
I. In 4-puntensteun	
a. Onder steunbeen naar Kesa-zit	
b. Onder steunbeen en doordraaien (cirkelbeweging)	
c. Achter steunbeen naar ruglig	
d. Onder steunbeen naar ruglig	
II. In planklig	
III. In ruglig	
a. Basis achterwaarts	
b. Onder steunbeen	
i. Naar Kesa-zit	
ii. Naar planklig	
c. Over steunbeen naar planklig	
d. 360 graden draai	
B. Sotai-renshu	18
I. In 4-puntensteun	
a. Onder steunbeen naar Kesa-zit	
b. Achter steunbeen naar Kesa-zit	
c. 180 graden draai Uke 4-punten	
II. In ruglig	
a. Onder steunbeen naar Kesa-zit	
b. Over steunbeen naar planklig	
c. 360 graden draai vanuit plank- en ruglig	
C. Uchi-komi	23
I. Schakelen met positiewisseling	
II. Schakelen naar houdgreep	

3. Basis Tai-sabaki Tachi-waza	25
A. Tsugi-ashi	25
B. Lichaamscontrole	26
I. Het hoofd	
II. De ogen	
III. De ademhaling	
IV. De romp	
V. De handen	
VI. De voeten	
C. Tandoku-renshu	28
I. Lateraal	
a. Basis	
b. Voor het steunbeen 180 graden draaien	
c. Achter het steunbeen 180 graden draaien	
II. Cirkel	
a. Basis	
b. Voor het steunbeen 180 graden draaien	
c. Achter het steunbeen 180 graden draaien	
d. Verplaatsing zonder tsugi-ashi	
III. Verplaatsing in de zone	
a. Voor-achter	
b. 180° draai voor steunbeen	
c. 180° draai achter steunbeen	
D. Sotai-renshu	39
I. Lateraal	
a. Basis	
b. Voor het steunbeen 180 graden draaien	
c. Achter het steunbeen 180 graden draaien	
II. Cirkel	
a. Basis	
b. Voor het steunbeen 180 graden draaien	
c. Achter het steunbeen 180 graden draaien	
d. Verplaatsing zonder tsugi-ashi	
III. Verplaatsingen in de zone	
a. Voor-achter	
b. 180 graden draai voor steunbeen	
c. 180 graden draai achter steunbeen	
E. Uchi-Komi	50

Slotwoord

Bibliografie

Voorwoord

Tai-sabaki, de Japanse term voor lichaamsbeweging, is een essentieel onderdeel in het judo. Het is de kunst om de lichaamsbeweging nauwkeurig aan te passen aan de beweging van de partner/tegenstander om deze te kunnen werpen of te controleren. Hoewel vaak over het hoofd gezien, is het effectief aanleren van Tai-sabaki cruciaal in de ontwikkeling van een judoka.

Ik heb het geluk gehad om met enkele uitzonderlijke Judoka's samen te werken, zowel binnen als buiten onze federatie.

Stages en bijscholingen hebben mij als lesgever verrijkt en verbeterd.

Bovendien ben ik in het judo gevormd door mijn trainer Eddy Baert, die gepassioneerd was door het technische aspect van het judo.

Van hem heb ik de liefde voor het Kata, het lesgeven, het uitdiepen van judo-techniek en de constante drang om de fantastische levenswijze uit het Judo door te geven op de manier die hij me leerde.

Een belangrijk onderdeel van zijn lessen was gewijd aan Tai-sabaki. Ik herinner me nog de tekeningen met krijt op de mat, die dienden om ons de exacte posities van de voeten aan te leren.

Tijdens één van de bijscholingen door **Hiroshi Katanishi** (Kodokan 8^e Dan) herkende ik diezelfde opbouw en Tai-sabaki die mijn sensei mij had aangeleerd. Sindsdien ben ik deze specifieke Tai-sabaki meer en meer gaan gebruiken en heb ik deze geïntegreerd in mijn lessen.

Het doel van deze scriptie is – met enkele voorbeelden, technieken, verplaatsingen– mijn overtuiging te staven dat we vanuit het Ne-Waza perfect de basis kunnen leggen voor een goede en degelijke Tai-sabaki Tachi-Waza.

Ik heb ervoor gekozen om te werken met tekeningen en schema's:

- Schetsen in het Ne-waza om de bewegingen van het hele lichaam zo duidelijk mogelijk te illustreren.
- Schema's met voetafdrukken voor het Tachi-waza gedeelte met de bedoeling het geheel niet te complex te maken.

De uitdrukking "zijn" partner/tegenstander duidt in mijn scriptie op zowel vrouwelijke als mannelijke judoka's.

1. Inleiding

Tai-sabaki

“Tai Sabaki

Tai sabaki (*Japans*: 体さばき of 体捌き) is een basistechniek uit de Japanse zelfverdedigingskunsten zoals jiujitsu, aikido, karate en judo. Het is een Japanse term. De techniek houdt het zeer gecontroleerd bewegen van het lichaam (体 tai) in, en bestaat voornamelijk uit het ontwijken van een aanval, zoals een stoot, slag of trap, zodanig dat de verdediger in een betere positie uitkomt.

Veelal is de tai sabaki een zacht alternatief voor het hardere blokkeren dat met bijvoorbeeld karatetechnieken wordt toegepast. Het is een van de meest voorkomende verdedigingen tegen aanvallen. De energie van de aanvaller is bij een geslaagde tai sabaki volledig verspild.

De meeste mensen die nog nooit enige vorm van zelfverdediging hebben geleerd, zullen instinctief en in een reflex een aanval ontwijken, en dus zonder zich hiervan bewust te zijn tai sabaki toepassen. Tai sabaki gevolgd door het simpel wegvluchten is vaak de beste verdediging tegen een aanvaller met een wapen door een verdediger die ongewapend is. Hoewel veel mensen intuïtief al een correcte tai sabaki kunnen uitvoeren, is veelvuldige oefening in de techniek verstandig. Net als voor danspassen, wordt ook bij tai sabaki vaak in afbeeldingen de stand van de voeten bij de verschillende varianten van de techniek weergegeven.

*De ingewikkeldere varianten van tai sabaki kunnen tot doel hebben de aanvaller uit balans te brengen. Op de tai sabaki volgt normaal gesproken een onmiddellijke tegenaanval, zoals een worp, een klem, of een atemi.
(Wikipedia)”*

A. Belang van Tai-sabaki

Tai-sabaki stelt de judoka in staat om de tegenstander op een veilige en efficiënte manier te controleren, om te reageren op onverwachte bewegingen van de tegenstander. Met een goede Tai-sabaki zal een judoka meer vertrouwen hebben in zijn vaardigheden en flexibeler zijn in aanvallende en defensieve opties. Daarnaast vermindert het effectief gebruik van **Tai-sabaki** de kans op blessures, waardoor een judoka langer kan blijven trainen en concurreren.

Om **Tai-sabaki** effectief te onderwijzen, moeten wij ons als leraar bewust zijn van de verschillende aspecten van lichaamsbeweging en de manieren waarop ze kunnen worden toegepast in verschillende situaties. Het is belangrijk dat de nadruk gelegd wordt op de juiste positie van het lichaam, een goede balans, evenals het gebruik van houding en voetenwerk om een tegenstander te controleren.

In deze scriptie haal ik slechts enkele mogelijkheden aan om zowel in Tandoku-renshu, Sotai-renshu als Uchi-komi, **Tai-sabaki** aan te leren als te automatiseren.

In het Kodokan vind ik niet zo veel terug over **Tai-sabaki**,

Zo gebruiken we de termen;

Shintai; voor de beweging vooruit-achteruit,

Mae-Sabaki; voor de beweging voorwaarts,

Ushiro-Sabaki; voor de beweging achterwaarts

Mae-Mawari-sabaki; voor een voorwaartse draai van 180-graden.

Bij andere gevechtssporten is dit veel duidelijker aanwezig.

Aikido is hiervan een passend voorbeeld.

Bovendien is Aikido interessant rond het gegeven **Tai sabaki** omdat hun manier van bewegen – net zoals in het judo – geïnspireerd is op het maximaal gebruik van de energie van je partner of- in een wedstrijd- van de tegenstander.

Zo maken zij expliciet gebruik van volgende terminologie die evengoed in het judo gebruikt kan worden;

I. **Ashi-sabaki:**

Het verplaatsen van de voeten met als doel het ontwijken of het inkomen van een worp.

Een Japans begrip dat letterlijk vertaald kan worden als 'voetwerk'.

Ashi-sabaki omvat verschillende technieken en bewegingen van de voeten, zoals stappen, draaien, glijden, schoppen en slaan.

Het doel van **Ashi-sabaki** is om de judoka de technische bagage te geven, waardoor hij efficiënter kan bewegen en beter kan reageren op zijn tegenstander of deze ontwijken. Door gebruik te maken van **Ashi-sabaki** kan de judoka de afstand tussen hemzelf en zijn partner/tegenstander optimaliseren en de eigen positie ten opzichte van zijn partner/tegenstander verbeteren

II. **Tenkan:**

Belangrijk concept in de Japanse vechtkunsten dat verwijst naar een 180-graden draai waarbij het lichaam en de positie van Tori veranderen ten opzichte van Uke.

Dit concept beïnvloedt de manier waarop judoka's zich bewegen en zich verdedigen tegen aanvallen en speelt een belangrijke rol in de ontwikkeling van hun technische vaardigheden.

III. Irimi

Speelt een grote rol bij het uitvoeren van effectieve technieken door de concepten van vermenging, omleiding en harmonisatie.

Irimi is één van de primaire technieken die de basis vormen van Aikido. Dit houdt een strategische beweging naar de aanvaller in die effectieve tegenzetten mogelijk maakt.

Ook in het judo gebruiken we **Irimi**, zowel in verschillende Kata's als in randori waar we de energie en de verplaatsing van onze partner als het ware omleiden om tot een perfecte worp te komen (overname, schakel,..).

- Een techniek waarbij je de ruimte van een aanvaller betreedt met het oog op een specifieke strategie. Het is de eerste stap om jezelf efficiënt te verdedigen tegen een aanval.
- Het concept "blending" is een cruciaal onderdeel van **Irimi**. Het gaat om het harmoniseren met de energie van de aanval, waardoor de verdediger vloeiend en soepel kan reageren zonder weerstand.
- Omleiding is een andere essentiële component van **Irimi**, waarbij de kracht en het momentum van de aanvaller in een andere richting worden omgeleid. Hierbij gebruikt de verdediger de dynamiek van de beweging van de aanvaller in zijn/haar voordeel.
- Harmonisatie is elementair in de uitvoering van een effectieve **Irimi**. Het vereist van de verdediger dat hij zich vermengt met de energie van de aanvaller, terwijl hij zijn kracht en het momentum omleidt om tot een harmonieus resultaat te komen die confrontatie vermijdt.
- **Irimi** is vooral een veelzijdige techniek die op verschillende manieren kan worden gebruikt, waaronder het creëren van openingen voor tegenaanvallen, het beheersen van de beweging van de aanvaller en het neutraliseren van de kracht van de aanvaller.

II. Tai-sabaki in het Kata

In mijn speurtocht naar informatie over Tai-sabaki vond ik verwijzingen naar de “Tai-sabaki-kata” terug, dit zou een traditionele Japanse Kata zijn, ook wel gekend als de “bewegingskata”, die wordt gebruikt in de krijgskunst van Budo. De Kata bestaat uit een reeks bewegingen die bedoeld zijn om de beoefenaars te helpen hun fysieke vaardigheden, zoals coördinatie, reactietijd en wendbaarheid te verbeteren.

De oorsprong van de **Tai-sabaki-kata** gaat terug tot de vroege jaren 1900, toen het werd ontwikkeld als een fundament voor de technieken van Jujitsu(Judo?). Deze Kata werd later geïntegreerd in andere krijgskunsten, zoals Aikido, Karate en Kendo, als middel om de basisbewegingen van deze disciplines te onderwijzen.

Een specifieke “Tai-sabaki Kata” vond ik in het judo echter nergens terug, wel “Goshin-ho (no Kata) zelfverdediging voor vrouwen”
<https://judoinfo.com/goshinho/> hierin is een groot deel gewijd aan Tai-sabaki.

De boodschap van **Tai-sabaki** in het Kata is om de beoefenaar te trainen in de essentie van beweging, en hoe deze kan worden gebruikt om een bepaald doel te bereiken. In wezen is het een manier om de basisbewegingen te internaliseren, zodat ze uitgevoerd kunnen worden zonder na te denken (als een automatisme). Door een veelvuldige herhaling van deze bewegingen kan de beoefenaar de bewegingsvaardigheden perfectioneren, wat hem/haar in staat stelt om met meer vertrouwen en controle op de mat te treden.

In het Judo is elke Kata wel doordrenkt van één of andere vorm van **Tai-sabaki**, in elke Kata wordt volgens overlevering onder andere doorgegeven hoe de verplaatsing moet gebeuren en op welke manier er gereageerd wordt in zowel opbouw als verdediging.

III. Aanleren en automatiseren van Tai-sabaki

Hierbij maak ik gebruik van enkele processen specifiek aan het Judo:

I. Tandoku-renshu

Dit verwijst naar het trainen van technieken en bewegingen door middel van individuele oefeningen. Letterlijk vertaald betekent '**Tandoku**' individueel en '**renshu**' training.

Het concept **tandoku-renshu** is gebaseerd op het idee dat een judoka zijn vaardigheden en technieken alleen kan verbeteren door regelmatig te trainen buiten de reguliere lessen. Dit kan de vorm aannemen van solo-oefeningen zoals Kata's.

Een belangrijk onderdeel van **tandoku-renshu** is de nadruk op precisie en technische perfectie. Door geconcentreerd te oefenen zonder de afleiding van een tegenstander, kan de judoka zich volledig concentreren op het verbeteren van de precieze uitvoering van elke beweging, vanaf de simpele basisoefeningen tot complexere combinaties van technieken. Dit kan ook helpen bij de ontwikkeling van het spiergeheugen: het vermogen van het lichaam om een beweging automatisch uit te voeren na herhaalde oefening.

Tandoku-renshu kan ook helpen bij de opbouw van uithoudingsvermogen en kracht. Door zich te concentreren op herhalingen van specifieke technieken en/of combinaties, kan de judoka zijn fysieke vaardigheden en uithouding verbeteren, wat vooral van belang is zijn tijdens randori 's.

Een ander voordeel van **tandoku-renshu** is de mogelijkheid om op elk moment en op elke plaats te oefenen.

In mijn lessen is **tandoku-renshu** een integraal onderdeel van de training. Vooral tijdens de opwarmingsfase, als er plaatsgebrek is (veel aanwezig) kan elke judoka toch zeer intensief opwarmen. Het is wel belangrijk op te merken dat **tandoku-renshu** geen vervanging is voor Uchi-komi en het trainen met een partner.

II. Sotai-renshu

Sotai-renshu kan worden vertaald als "wederzijdse houdingstraining". Uke staat in een bepaalde houding, terwijl tori de techniek uitvoert. Nadat de techniek is uitgevoerd wisselen de partners van rol en wordt het proces herhaald.

Sotai-rensu is een trainingsmethode waarmee beide partners hun techniek en begrip van judo kunnen verbeteren. Uke ontwikkelt een sterke en stabiele houding, waardoor deze moeilijker te werpen is. Deze methode stelt Uke in staat om beter te anticiperen en om adequaat te reageren.

Tori leert de technieken correct toe te passen, de weerstand van Uke te overwinnen en vooral de wederzijdse timing en uitvoering te verfijnen. Uke moet een stabiele en evenwichtige houding behouden, wat de controle en weerstand tegen worpen vergroot. Deze stabiliteit en balans gaan ook over op andere aspecten van judo, zoals grondwerk en overgang van recht naar grond.

Sotai-rensu vereist dat partners samenwerken met nauwkeurige timing en coördinatie. Dit vergroot hun vermogen om technieken effectief en efficiënt uit te voeren. **Sotai-rensu** stelt judoka's in staat om veilig en met gecontroleerde weerstand technieken te oefenen. Dit biedt partners de mogelijkheid om op een hoge intensiteit te trainen met een minimaal risico.

III. Uchi-komi

Wordt gebruikt om de vaardigheden van een judoka te verbeteren.

Uchi-komi betekent letterlijk "herhaling" en verwijst naar de manier waarop deze oefeningen worden gedaan - door herhaaldelijk dezelfde beweging uit te voeren.

De judoka voert de techniek uit zonder een volledige worp te maken. In plaats daarvan wordt de techniek meerdere keren herhaald door de bewegingen in te zetten en de actie te stoppen nog voor de daadwerkelijke worp.

Ongeacht de techniek die wordt beoefend, is het de bedoeling om de bewegingen zo nauwkeurig en zo effectief mogelijk te maken.

2. Basis Tai-sabaki vanuit Ne-waza

I. **Tandoku-renshu**

Alle bewegingen worden zowel links als rechts uitgevoerd, makkelijkheidshalve bespreek ik telkens enkel 1 uitvoering.

I. **In 4-puntensteun**

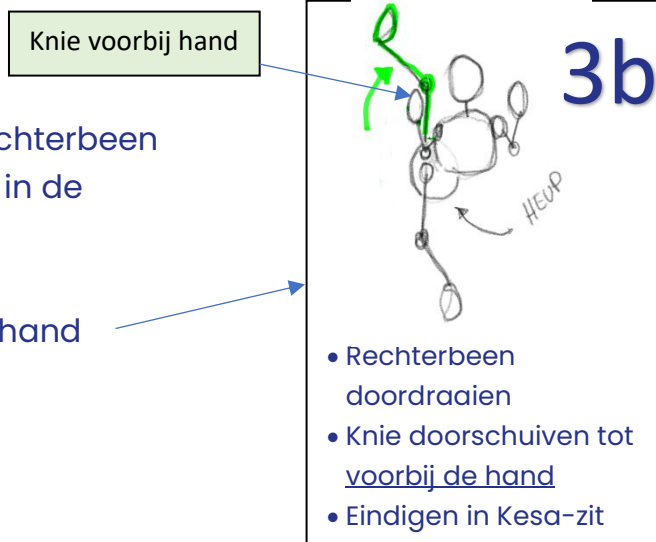
Verplaatsingen met rechterbeen.

a. **Onder steunbeen naar Kesa-zit**



Terugkeren door omgekeerd rechterbeen onder linkerbeen te zwaaien en in de startpositie te eindigen.

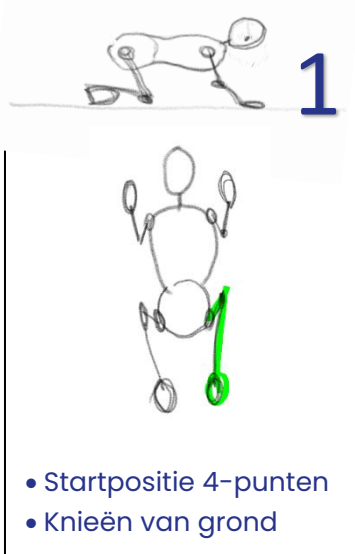
Variatie met knie voorbij hand



Aandachtspunten:

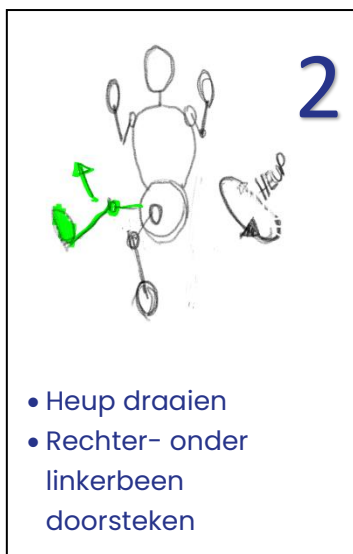
- Handen blijven in steun op de mat (of knie).
- Bij uitvoering rechterbeen naar voor.
 - o Linkervoet zo veel mogelijk ter plaatse houden.
- Romp blijft vooruit gericht.

b. Onder steunbeen en doordraaien (cirkelbeweging)



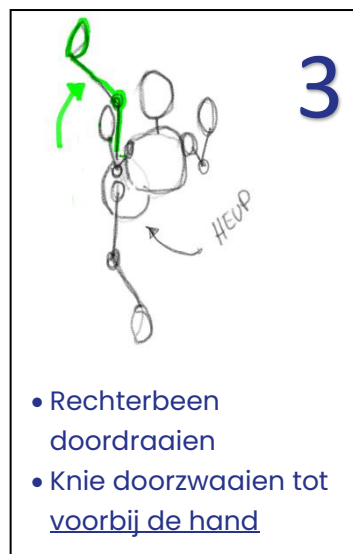
1

- Startpositie 4-punten
- Knieën van grond



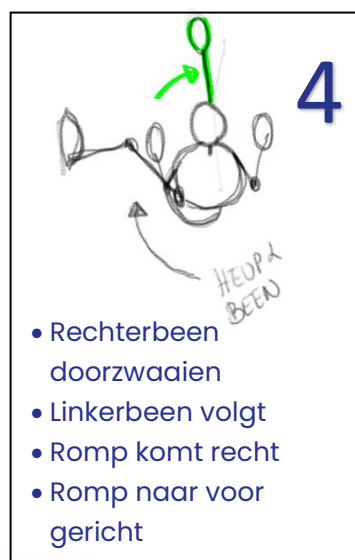
2

- Heup draaien
- Rechter- onder linkerbeen doorsteken



3

- Rechterbeen doordraaien
- Knie doorzwaaien tot voorbij de hand



4

- Rechterbeen doorzwaaien
- Linkerbeen volgt
- Romp komt recht
- Romp naar voor gericht



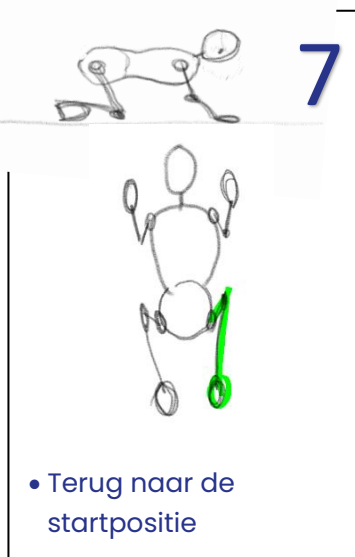
5

- Linkerbeen doorzwaaien naar rechterbeen
- Romp recht
- Niet stilzitten maar momentum gebruiken om door te draaien



6

- Naar rechts doorzwaaien met benen samen
- Romp recht tot de benen rechts op 90° komen
- Romp blijft naar voor en doordraaien op de romp naar de beginpositie



7

- Terug naar de startpositie

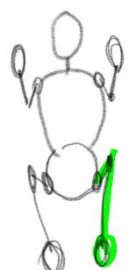
Aandachtspunten:

- Romp blijft gedurende de hele beweging naar voor gericht.
- Voldoende momentum creëren door goed te zwaaien met rechterbeen.

c. Achter steunbeen naar ruglig


Linkerarm;
handsteun-naar-
onderarm naar-
schouder

1




- Startpositie 4-punten
- Knieën van grond heffen

2



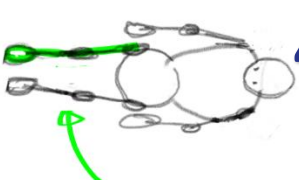
- Rechterbeen doorzwaaien achter steunbeen
- Rechterhand komt mee van de mat

3



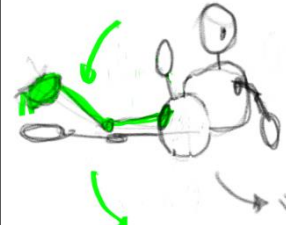
- Rechterbeen verder doorzwaaien
- Heup en romp draaien klokwijzerin mee
- Rechterhand draait van de mat

4



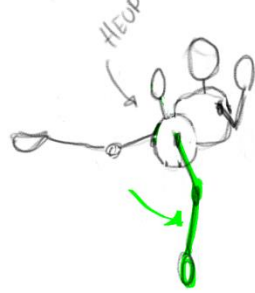
- Volledig op de rug doordraaien
- 90° op startpositie

5



- Rechter- over linkerbeen zwaaien
- Romp in de beweging naar de mat draaien

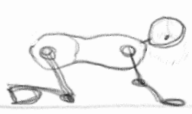
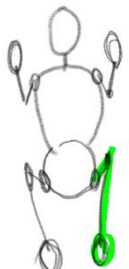
6



- Rechterbeen doorzwaaien
- Romp doordraaien

Zie beweging in detail pg 15

7

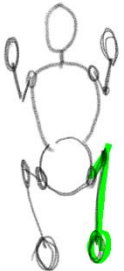
- Terug naar de startpositie

Aandachtspunten:

- Bij het draaien pivoteren over de schouder.
- Schouder blijft op hetzelfde punt in de hele beweging.
- Been voldoende ver doorzwaaien.
- Bij het terugkomen stuur (draai) beweging maken met armen en schouders.

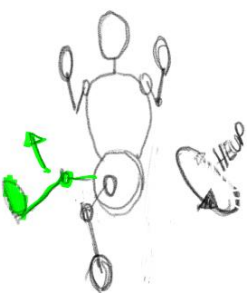
d. Onder steunbeen naar ruglig

1



- Startpositie 4-punten
- Knieën van grond heffen

2



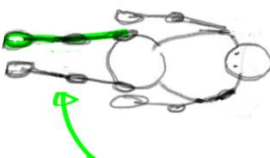
- Heup draaien
- Rechter- onder linkerbeen doorsteken

3



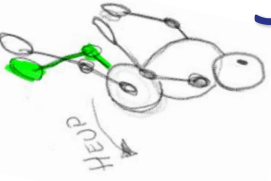
- Rechterbeen samen met heup doorzwaaien
- Roteren op rechterschouder

4



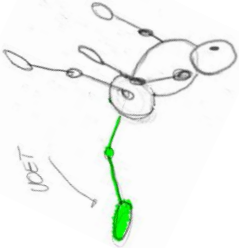
- Volledig op de rug doordraaien
- 90° op startpositie

5




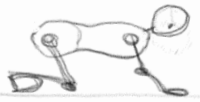
- Rechter- onder linkerbeen zwaaien
- Op rechterschouder roteren
- Heup naar opzij

6



- Rechterbeen doorzwaaien
- Op rechterschouder verder roteren

7



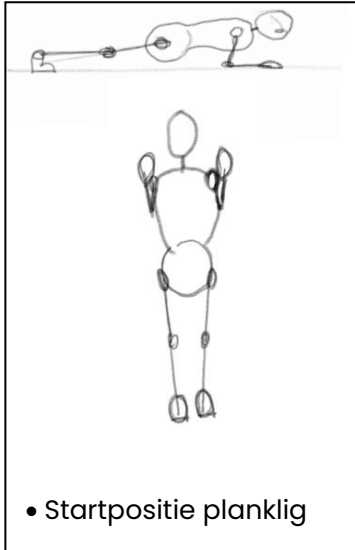
- Terug naar de startpositie

Beweging in detail pg 14

Aandachtspunten:

- Voet ver genoeg doorsteken om op 90° te komen.

II. In planklig



Alle oefeningen vanuit 4-puntensteun kunnen zonder probleem vanuit planklig uitgevoerd worden.

De schetsen (tekeningen) blijven hetzelfde, om deze reden herhaal ik ze niet.

Oefeningen worden zwaarder maar realistischer naar gebruik in verdere toepassingen.

Aandachtspunten:

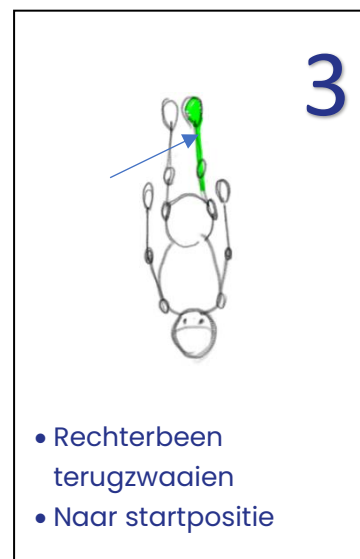
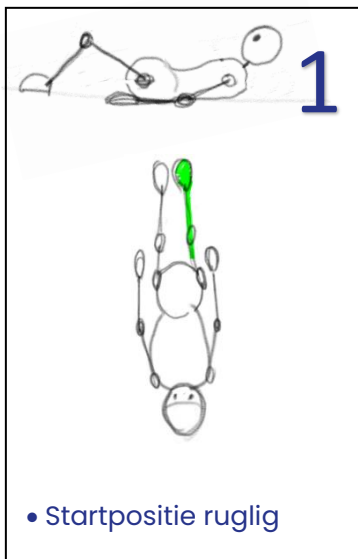
- Tijdens de oefeningen trachten het contact met de mat minimaal te houden.
- Schouders, voeten, knieën, romp...

III. In ruglig

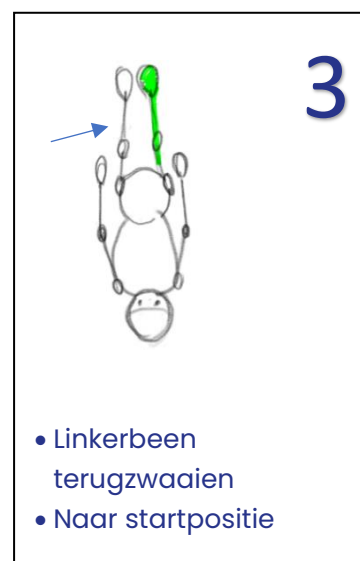
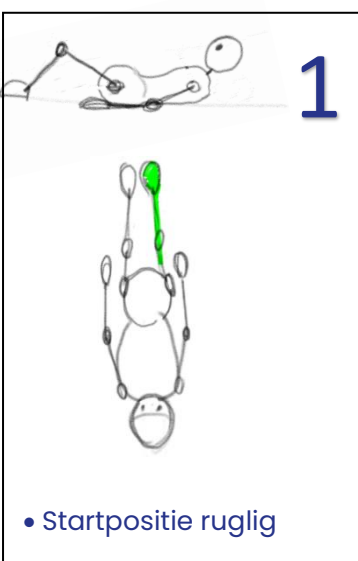
Verplaatsingen naar linksachter.

a. Basis achterwaarts

Linkerbeen in steun.



Rechterbeen in steun

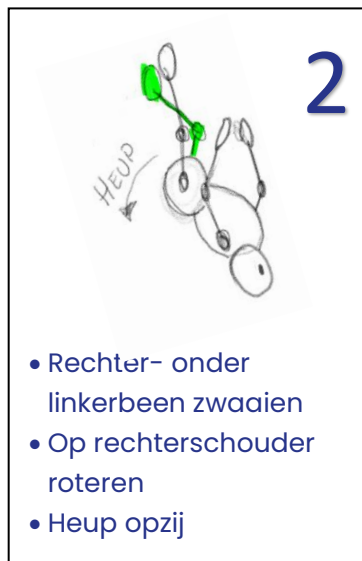
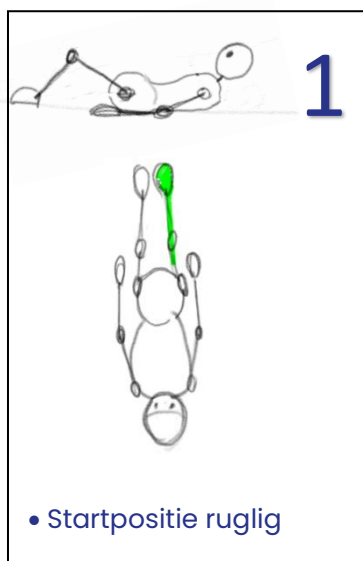


Aandachtspunten:

- Pivoteren over schouder
- Enkel contact met de mat via schouder en voet
 - o Heup naar buiten en omhoog
- Beweging ter plaatse uitvoeren

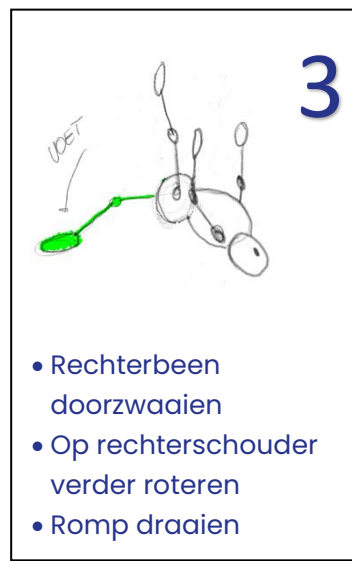
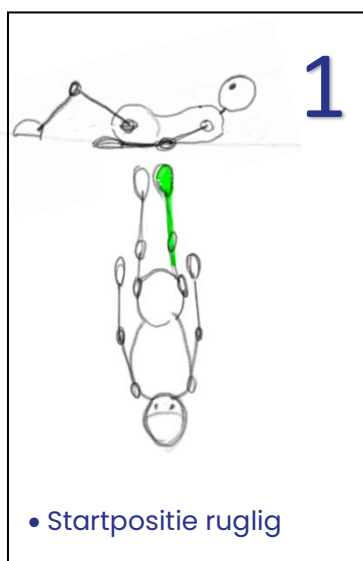
b. Onder steunbeen

i. Naar Kesa-zit



Terugkeren naar startpositie door rechterbeen terug naar voor te zwaaien onder linkerbeen door.

ii. Naar planklig



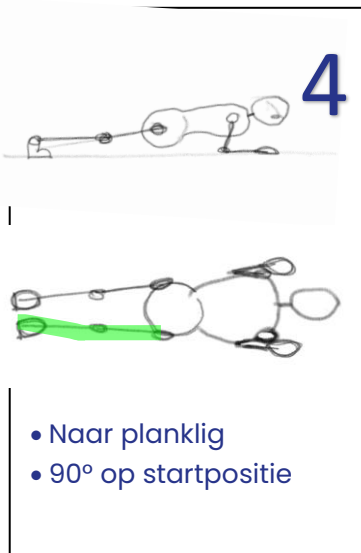
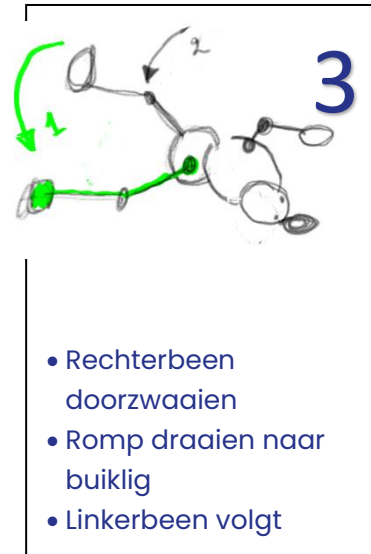
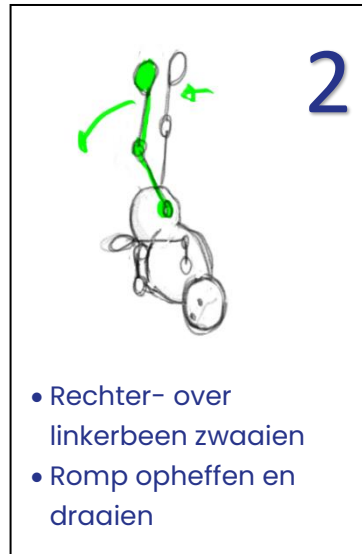
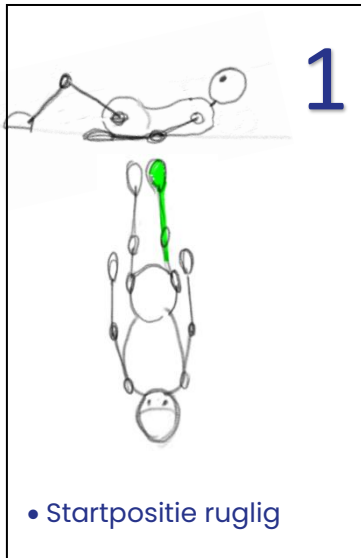
Terugkeren naar de startpositie door rechterbeen onder linkerbeen terug te zwaaien.

Aandachtspunten:

- Heup goed naar achter en van de mat
- Roteren met sturbeweging armen

c. Over steunbeen

Naar planklig



Terugkeren door rechterbeen over linkerbeen te zwaaien naar ruglig.

Aandachtspunten:

- Bij elke oefening de positie op de mat bewaken.
- Schouders vormen het middelpunt.
- Draaien met sturbeweging armen.
- Bij zwaaien en doorsteken telkens voet ver genoeg doorsteken.
 - o Makkelijker om de juiste positie te bereiken.

d. 360 graden draai

1

- Planklig

2

- Rechter- onder linkerbeen zwaaien

3

- Doordraaien naar ruglig

4

- Rechter- over linkerbeen zwaaien
- Romp opheffen en draaien

5

- Doordraaien naar planklig

6

- Rechter- onder linkerbeen zwaaien

7

- Doordraaien naar ruglig

8

- linker- over rechterbeen zwaaien
- Romp opheffen en draaien

9

- Eindpositie planklig

Deze oefening met linkse en rechtse draai uitvoeren.

Eenmaal de vorige bewegingen goed onder de knie, kan er gecombineerd worden onder of boven het steunbeen naar rug- of planklig.

Aandachtspunten:

- Telkens in een cirkel met de schouders als middelpunt.
 - o Stuurbeweging (zwaaien met armen).
- In 4 richtingen, kruisvorm werken.

B. Sotai-renshu

Alle oefeningen uit Tandoku-renshu kunnen uitgevoerd worden met partner.
Enkele hiervan met schets;

I. In 4-puntensteun

a. Onder steunbeen naar Kesa-zit

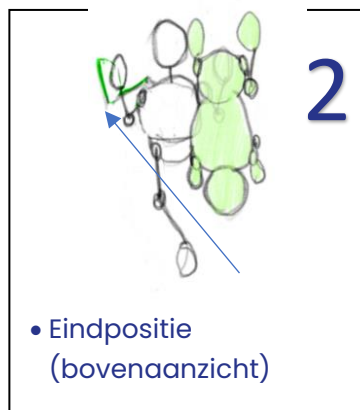
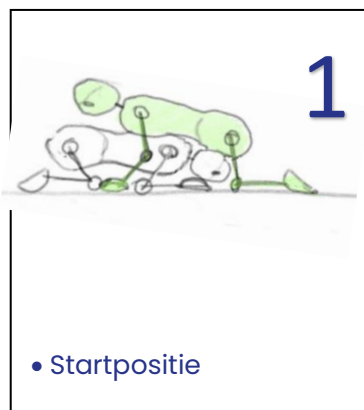
Uitvoering naar links

De oefening herhalen vanuit Tandoku-renshu.

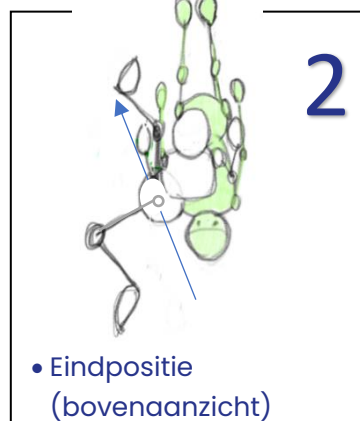
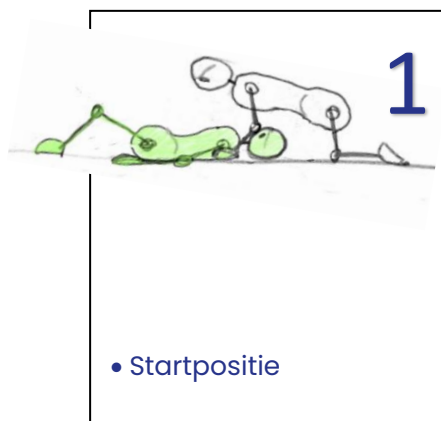
In de 1^e beweging naar links steekt Tori zijn hoofd links onder Uke door (rechts voor Uke), schuift rechter- onder linkerbeen door en gaat zo naar Kesa-zit.

In de 2^e Beweging schuift Tori rechter- onder linkerbeen door naar Kesa-zit met Uke in ruglig.

Uke 4 punten over Tori

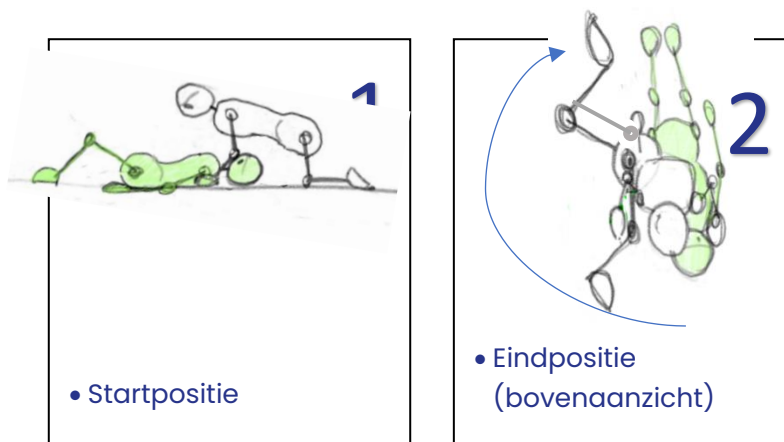


Uke ruglig, Tori achter Uke



b. Achter steunbeen naar Kesa-zit

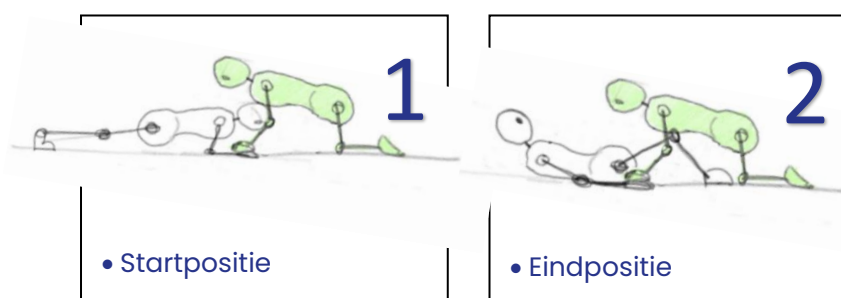
Uke in ruglig en Tori in 4-punten achter Uke



c. 180 graden draai Uke 4-punten

Oefeningen uit Tandoku-renshu combineren om een 180° draai te maken. Op deze manier komt Tori vanuit een moeilijk controleerbare positie naar een controlerende positie.

Uke in 4-punten over Tori (planklig)

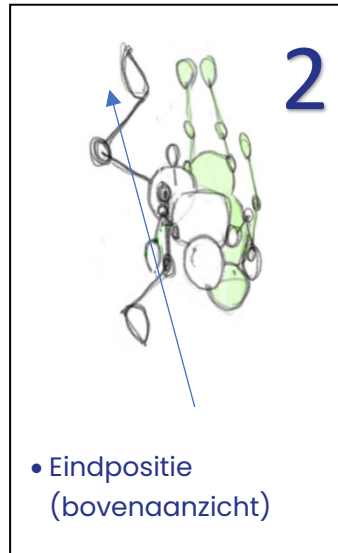
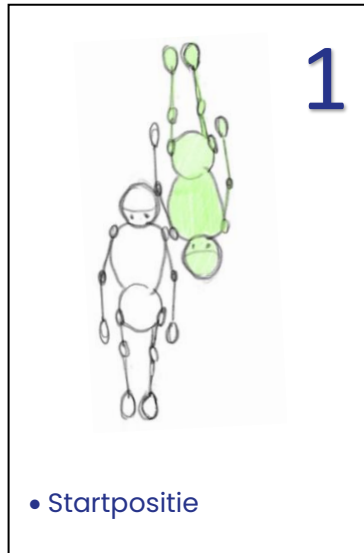


II. In Ruglig

a. Onder steunbeen naar Kesa-zit

Linker- onder rechterbeen naar Kesa-zit.

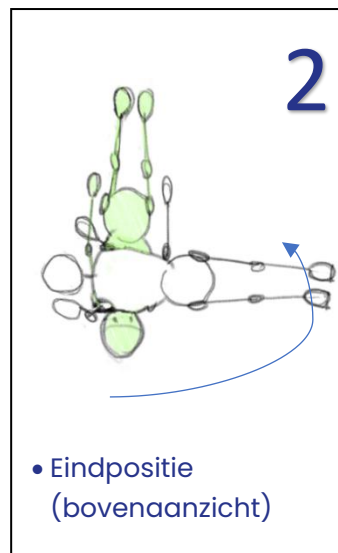
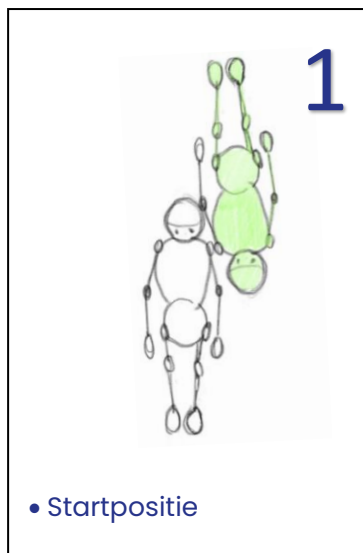
Oefening vanuit Tandoku-renshu met Uke en Tori in ruglig.



b. Over steunbeen naar planklig

Rechter- over linkerbeen naar Shiho-zit.

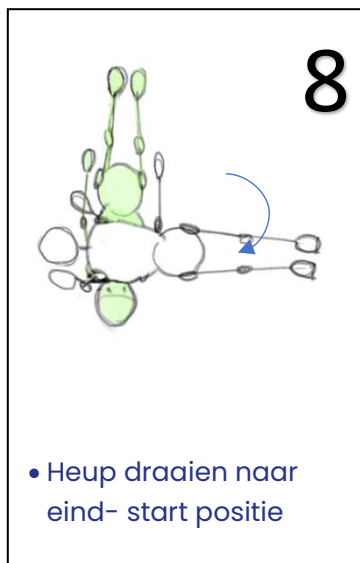
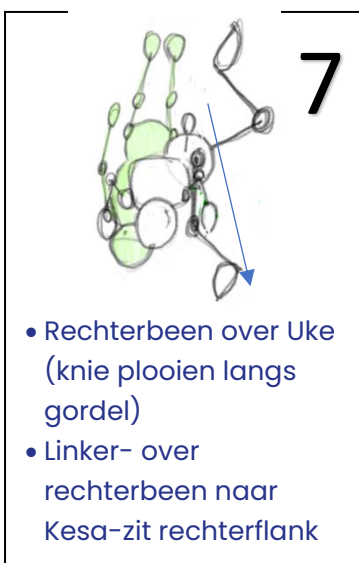
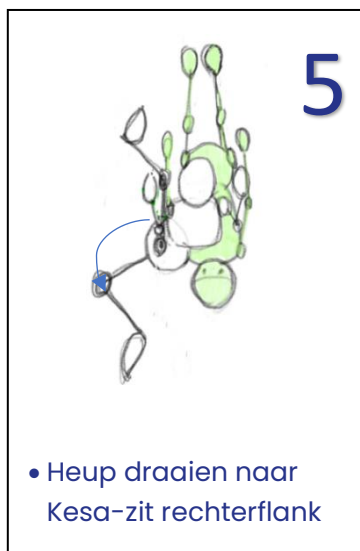
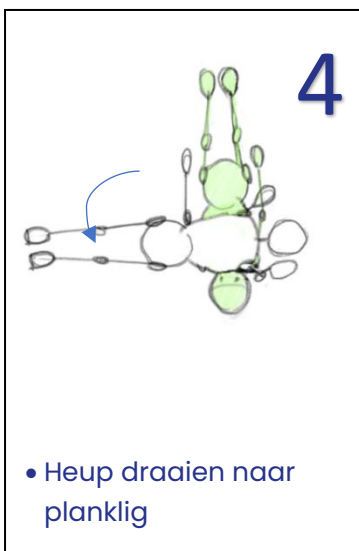
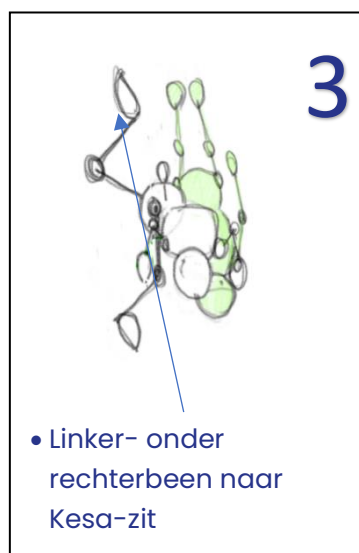
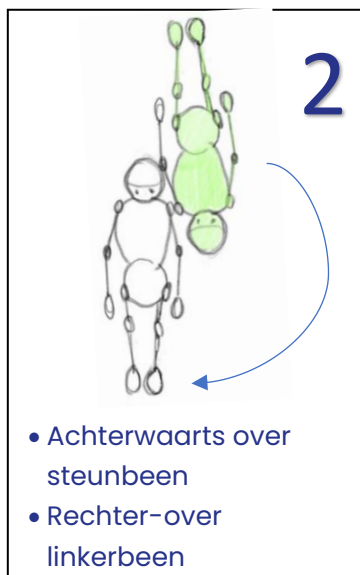
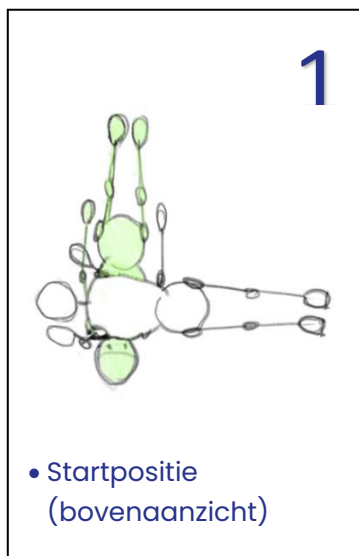
Uke en Tori in ruglig.



Oefening met Tori in ruglig (zonder schema)

- Uke ligt dwars over Tori (plat zonder vastnemen met armen over Tori)
- Tori brengt heup van de mat en maakt een kleine verplaatsing in cirkelvorm met de voeten in richting van het hoofd van Uke
- Tori draait over steunbeen richting hoofd Uke
 - o Zwaaibeweging met de armen (stuur)
- Tori draait zo over de schouder naar planklig over Uke

c. 360 graden draai vanuit plank- en ruglig



C. Uchi-komi

In Uchi-komi kunnen we eindeloos werken met de combinaties uit tandoku-renshu, kantelen en draaien vanuit elke positie naar houdgreep, wurging of klem.

Hieronder 2 reeksen van oefeningen als voorbeeld.

Door de constante positiewissel van Uke naar Tori bovendien zeer interessant.

Beide oefeningen vragen- zeker bij de jongere judoka- wat geduld en oefening. Eenmaal de correcte techniek onder de knie, wordt het aanleren van complexere technieken met deze basis een stuk makkelijker.

I. Schakelen met positiewissel

1

- Startpositie

2

- Rechts onder links naast partner

3

Romp Draaien

- Doordraaien naar zit
- Rug naar Uke

4

Arm van Uke naast het lichaam leggen, anders wordt er geklemd

- Naar ruglig komen door Uke met de rug naar buiklig te duwen

5

- Rechter- over linkerbeen voor Uke draaien
- Uke en Tori komen terug op de knieën

Uke wordt nu Tori en zo kan de oefening herhaald worden zonder onderbreking, links en rechts afwisselend.

II. Schakel (kantelen) naar houdgreep

The diagram illustrates a sequence of seven steps for a judo transition. Each step is shown in a separate box with a stick figure and descriptive text. Step 1 shows the starting position. Step 2 shows the transition to Tori, with a callout box stating 'Tori pivoteren over schouder'. Step 3 shows the hip rotation. Step 4 shows the torso rotation. Step 5 shows the return to Uke. Step 6 shows the transition back to Tori. Step 7 shows the return to the starting position. A callout box 'Uke actief in de beweging' points to the transition in step 2.

1

- Startpositie
- Beide revers Uke vastnemen met duimen naar buiten

2

Tori pivoteren over schouder

- Rechter- achter linkerbeen zwaaien
- Hoofd onder Uke gezicht naar boven

Uke actief in de beweging

3

- Heup doordraaien
- Rechts over links
- Uke komt in zit

4

- Doordraaien naar buiklig
- Linkerarm onder hoofd Uke

5

- Terugdraaien en Uke meenemen in zit

6

- Vanonder Uke draaien door rechter- over linkerbeen te zwaaien

7

- Terug naar eind- startpositie

Beide oefeningen kunnen doorlopend links, rechts of aaneengeschakeld uitgevoerd worden, waardoor de opeenvolging van bewegingen zeer divers is en de Judoka een goede training krijgt in het ruimtelijke aspect van het bewegen met partner (boven-onder-voor-achter).

In bijna elke techniek, schakel, bevrijding of overname Ne-waza gebruiken we wel één van de bewegingen die ik heb aangehaald, bijna vanuit een tweede natuur door de vele herhalingen eigen aan de manier van trainen in het judo.

Het bovendien doelbewuster omgaan met deze technieken geeft meer speelruimte om nadien, bijvoorbeeld, te schakelen tussen houdgrepen of complexere kanteltechnieken.

3. Basis Tai-sabaki Tachi-Waza

I. Tsugi-ashi

De meeste verplaatsingen zijn vanzelfsprekende basisbewegingen waarmee je het lichaam naar voren, naar achteren, naar links of naar rechts kunt bewegen om in de gewenste positie te komen.

Wij stappen door ons gewicht op één voet te plaatsen en de andere naar voren te brengen om dan vervolgens ons gewicht naar de geavanceerde voet te verplaatsen (Ayumi-ashi). Zodra die de grond raakt, verplaatsen we terug de andere voet naar voor.

Als we achteruitlopen gebeurt dit proces in de tegenovergestelde richting. Voorwaarts of achterwaarts, telkens rust je gewicht op één voet gedurende een interval waarbij het lichaam achterblijft samen met de steunvoet.

Bij een goede **Tai-sabaki** daarentegen bewegen we onze benen, heup en lichaam samen naar voren of naar achteren. Als judoka mag je niet één voet naar voren zetten en je lichaam achterlaten of het lichaam met voet naar voren brengen en de andere voet achter laten.

Het behouden van een “natuurlijke” lichaamshouding is essentieel in het judo. We stappen namelijk met een “natuurlijke” houding, m.a.w. we stappen met onze heupen. Zo komen de voeten tijdens het stappen nooit te ver uit

elkaar of te dicht bij elkaar, je waakt er over dat je lichaam (hoofd, schouders, heupen) niet op en neer gaat.

Judoka's op deze manier leren lopen is zeer belangrijk, de bewegelijkheid en souplesse in hun judo worden hier aanmerkelijk beter van.

In dit proces zetten we dus een stap naar voren. Bijvoorbeeld op onze linkervoet, brengen dan onze rechtervoet een stap naar voren om vervolgens de positie van onze linkervoet te veranderen, we herhalen dit proces keer op keer.

Bij **tsugi-ashi** echter zetten we vanuit een "natuurlijke" houding een stap naar voren op onze rechtervoet en brengen dan onze linkervoet ver genoeg naar voren zodat ons lichaam in de juiste houding blijft. Onze linkervoet beweegt niet voor onze rechtervoet maar volgt deze min of meer. **Tsugi-ashi** betekent letterlijk "voeten volgen".

Op dezelfde manier naar achteren en van links naar rechts.

II. Lichaamscontrole

Volgens **Kazuzo Kudo** (Kodokan 9^e dan), zijn volgende punten essentieel:

I. Het hoofd

Hou bewust je hoofd zodanig dat het niet aanvoelt als rustend op de schouders als wel stevig op de heupen.

II. De ogen

Het is belangrijk om de ogen iets meer toegeknepen te houden dan normaal. In cameratermen: het vernauwen van het diafragma om zo het onderwerp duidelijker naar voren te brengen.

Bovendien verraden onze ogen onze toekomstige bewegingen.

III. De ademhaling

Als je ademhaling niet onder controle is, zal je geestelijk geagiteerd worden en niet in staat zijn om nauwkeurig oordelen te vellen.

Dit heeft als gevolg dat je technieken niet het beoogde effect hebben. Voel je, dat je je ademhaling niet onder controle hebt, stap dan weg van je partner/tegenstander, haal diep adem en kalmeer je geest door je ademhaling te stabiliseren. Eenmaal gekalmeerd, behoud je die kalmte door je buik aan te spannen en je kracht daar te concentreren.

IV. De romp

Je romp en bovenlichaam kan je draaien, naar voor of naar achter buigen om de aanval van je partner/tegenstander te ontwijken of dezelfde bewegingen gebruiken in je eigen aanval.

V. De handen

Vormen een belangrijk onderdeel bij Tai-sabaki, vooral de manier waarop we de handen en armen gebruiken bij het vasthouden, duwen en trekken. Zij zijn bovendien het enige rechtstreekse contactpunt met onze partner/tegenstander,

Als je partner/tegenstander bijvoorbeeld je pols vastneemt, kan je met een simpele handbeweging je hand losmaken om zo zelf een controlerende greep op zijn/haar hand te krijgen.

VI. De voeten

Je stabiliteit en je houding worden bepaald door de manier waarop je je voeten beweegt, de manier waarop je ze zwaait, gebruikt om te veegen, haken en alle andere bewegingen, uitgevoerd in combinatie met de rest van je lichaam.

Idealiter moeten deze 6 elementen aanwezig in zowel je verdedigende als je aanvallende technieken, in je verplaatsingen en in de manier waarop je kracht gebruikt.

Dit alles in perfecte coördinatie samenbrengen in één vloeiende actie: lukt je dit, dan heb je de perfectie in jouw techniek bereikt.

In het algemeen zal het lichaam volgen in een vloeiende beweging, een flow die ervoor zorgt dat je ontspannen in de juiste positie/houding komt.

Het spreekt vanzelf dat het gebruik van het volledige lichaam aan bod komt tijdens mijn lessen. Dit maakt een onlosmakelijk deel uit van Tai-sabaki.

Met deze scriptie wil ik vooral de nadruk leggen op de verplaatsingen en schakels die we in het Ne-waza geoefend hebben door deze te gebruiken in het Tachi-waza: het kruisen van de benen, voor en achter het steunbeen en het roteren met het lichaam.

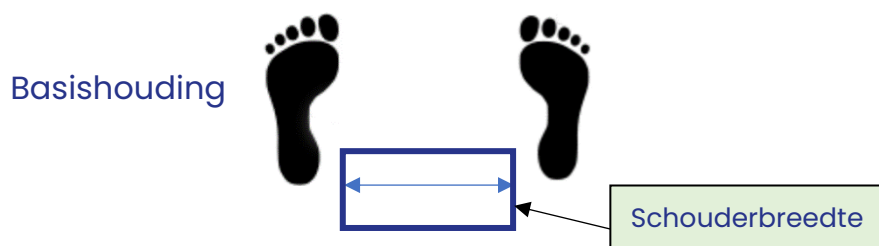
Enmaal de oefeningen uit het Ne-waza onder de knie worden de volgende oefeningen een pak makkelijker en gaat zelfs het links-rechts schakelen een stuk vlotter.

III. Tandoku-renshu

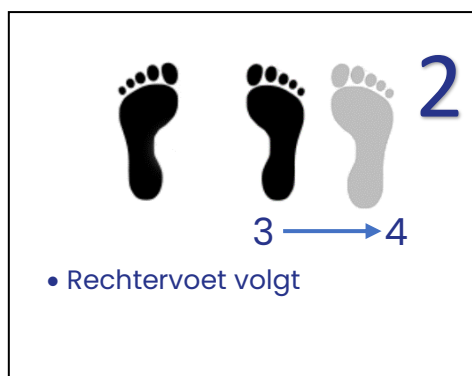
I. Lateraal

a. Basis

Ik persoonlijk werk veel met een omgekeerde Tsugi-ashi. Dit houdt in dat, afhankelijk van de richting in dewelke ik me wil verplaatsen, ik eerst een bijtrekpas doe om dan terug uit te stappen. Bij de basishouding voeten iets verder uit elkaar dan schouders en licht door de knieën, ontspannen met ellebogen tegen het lichaam, armen ontspannen een hoek van 90° met losse pols en handen

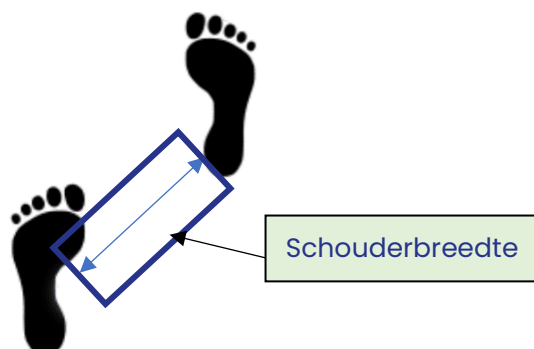


Lateraal



Vooruit – achteruit (Shintai)

Basishouding Migi

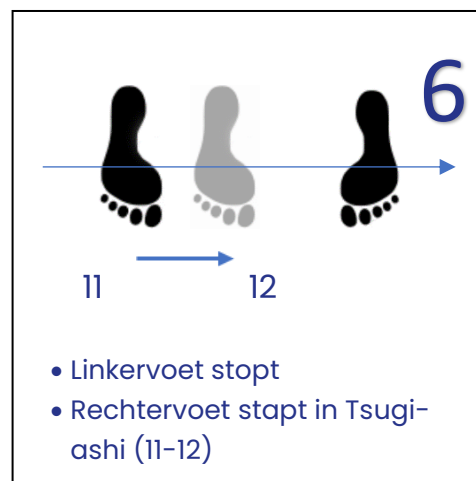
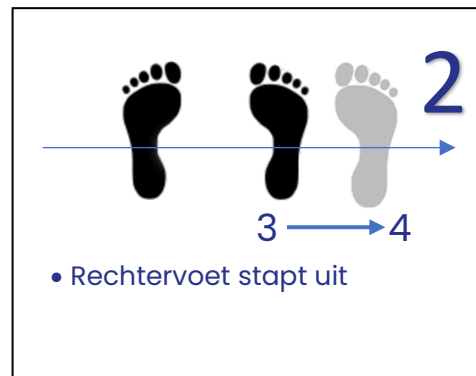


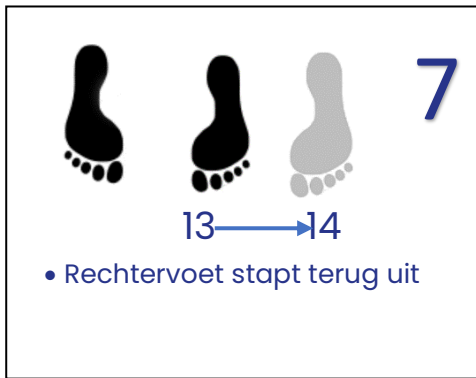
Aandachtspunten:

- Ontspannen verplaatsen.
- Benen lichtjes gebogen.
- Niet op en neer bewegen (schouders op één lijn).
- Lichaam en romp volgen de benen, rechtop.

Deze bijtrekpassen herhaal je enkele keren. Daarna kom je op de omgekeerde manier terug door eerst rechts bij te trekken en dan pas links achteruit te stappen.

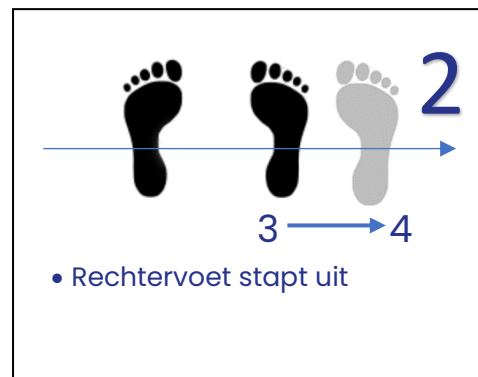
b. Voor het steunbeen 180 graden draaien (Tenkan)

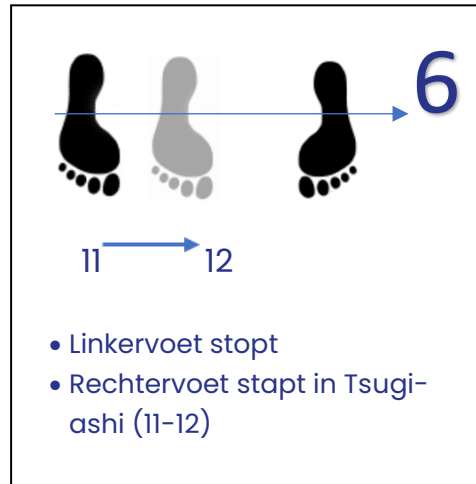




Na deze beweging op dezelfde manier naar links (rechts voor Tori) om zo terug op de startpositie te komen.

c. Achter het steunbeen 180 graden draaien (Tenkan)





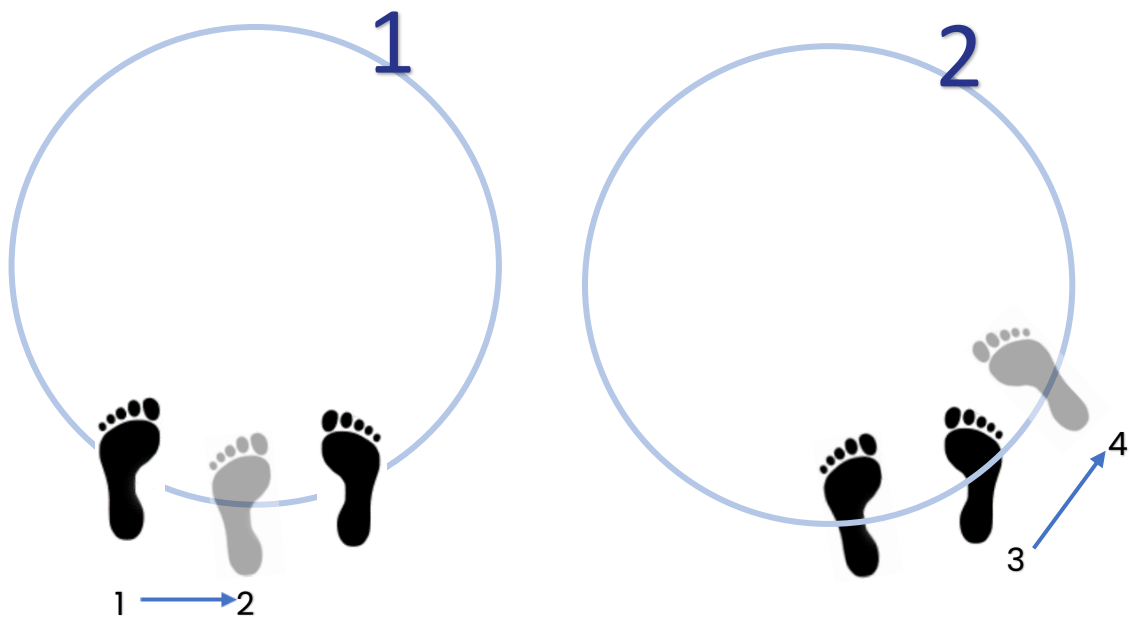
Na deze beweging dezelfde passen naar links om zo terug op de startpositie te komen
 Je kan beide oefeningen door of na elkaar kan gebruiken.

II. Cirkel

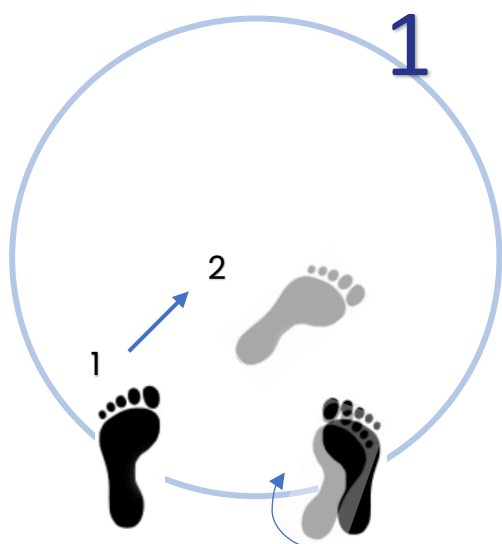
a. Basis

In deze oefening dezelfde Tsugi-ashi als in de laterale beweging. Verplaatsing in cirkelvorm.

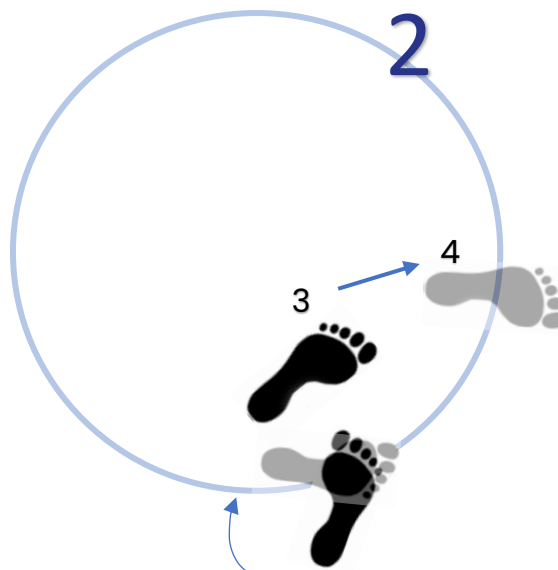
Door de bijtrekpas rond een middelpunt uit te voeren verplaatsen we ons rond een denkbeeldige Uke.



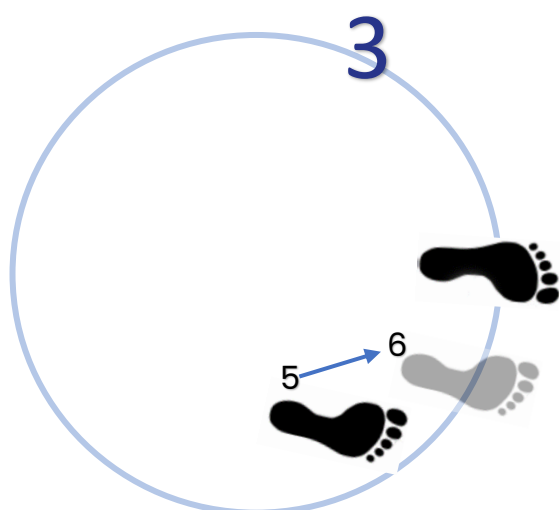
b. Voor het steunbeen 180 graden draaien (Tenkan)



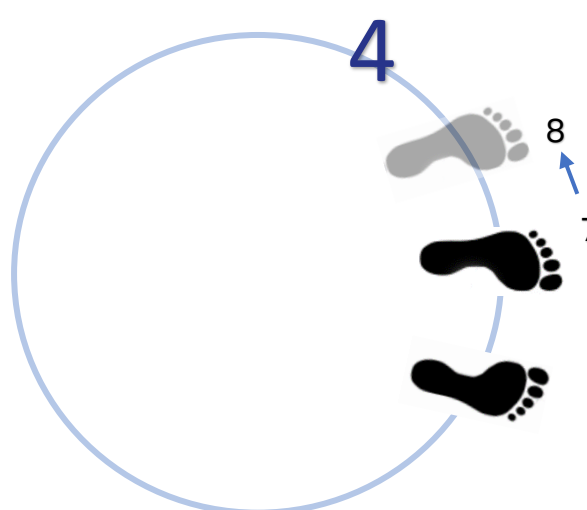
- Linkervoet gaat voor steunbeen (1-2)
- Op de rechervoet in steun draaien (bal van de voet)



- Linkervoet zwaait door (3-4)
- Op de rechervoet verder draaien (bal van de voet)



- Linkervoet komt in basispositie rug naar midden
- Rechervoet draait verder in tsugi-ashi (5-6)



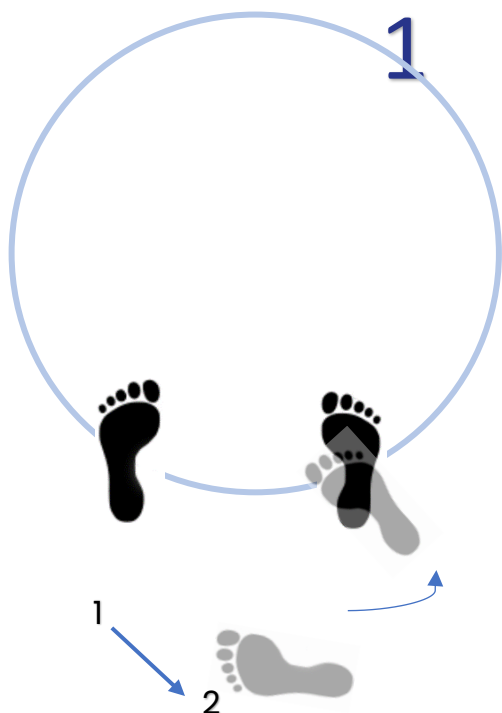
- Rechervoet in basispositie rug naar midden
- Linkervoet stapt verder in tsugi-ashi (7-8)

Terugkomen door linker- voor rechterbeen te schuiven, pivoterend op linkervoet terug naar de startpositie.

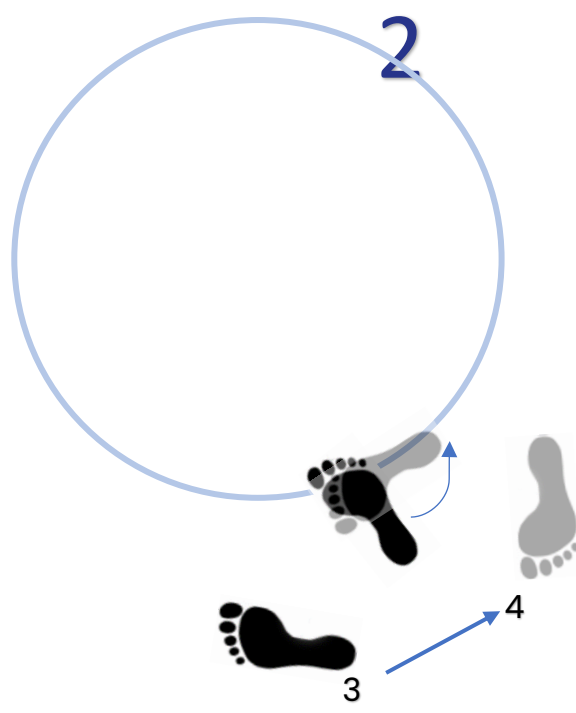
Aandachtspunten

- Been voldoende ver doorschuiven.
- Voet schuift over de grond.

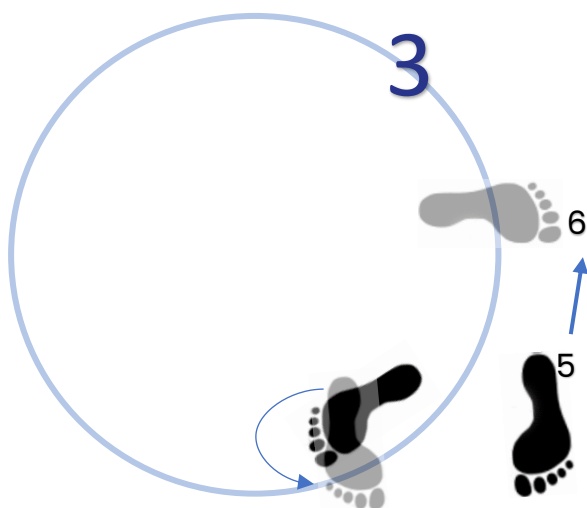
c. Achter het steunbeen 180 graden draaien (Tenkan)



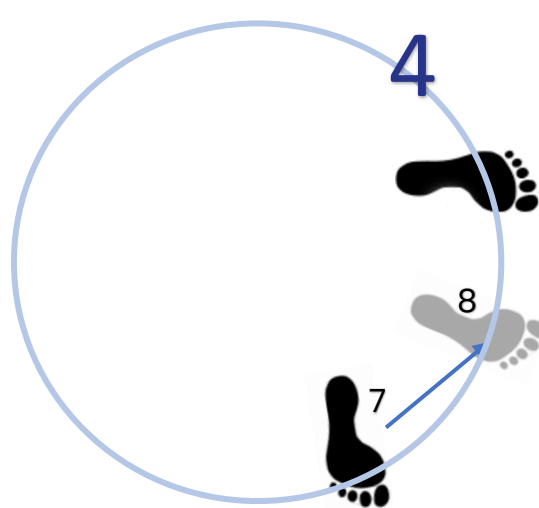
- Linkervoet gaat achter steunbeen (1-2)
- Op de rechervoet in steun draaien (bal van de voet)



- Linkervoet zwaait door (3-4)
- Op de rechervoet verder draaien (bal van de voet)



- Linkervoet komt in basispositie rug naar midden (5-6)
- Rechervoet draait verder door



- Rechervoet stapt verder in tsugi-ashi (7-8)

De laatste stap, net als in de vorige oefening linkervoet in tsugi-ashi naar basispositie.

Omgekeerd terugkeren door naar de binnenkant van de cirkel draaien.

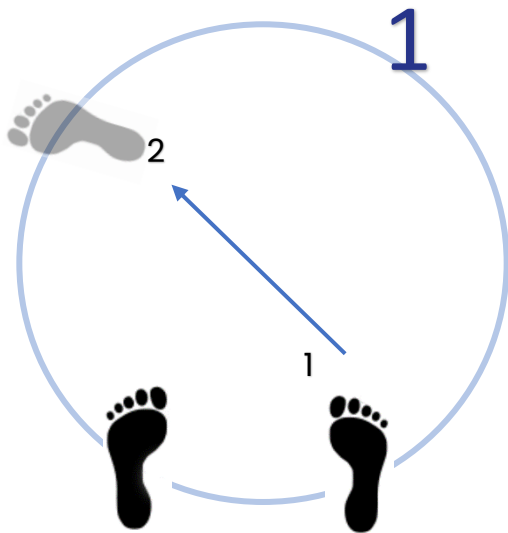
Aandachtspunten

- Been voldoende ver doorschuiven.
- Voet schuift over de grond.

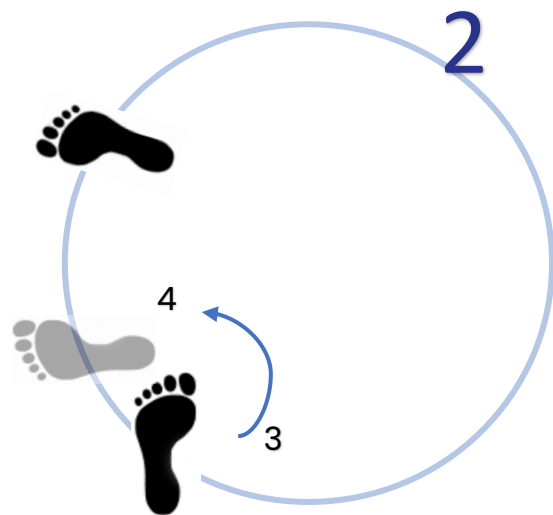
d. Verplaatsingen zonder Tsugi-ashi

Deze verschilt van de vorige vermits we onmiddellijk instappen op de cirkel.

Voor steunbeen

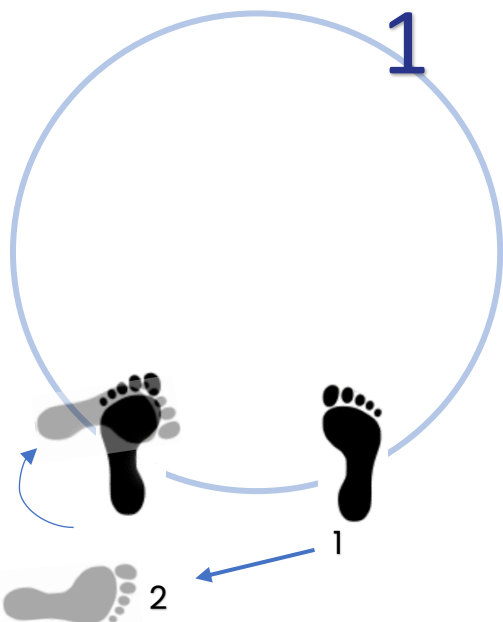


- Rechervoet naar links voor steunbeen

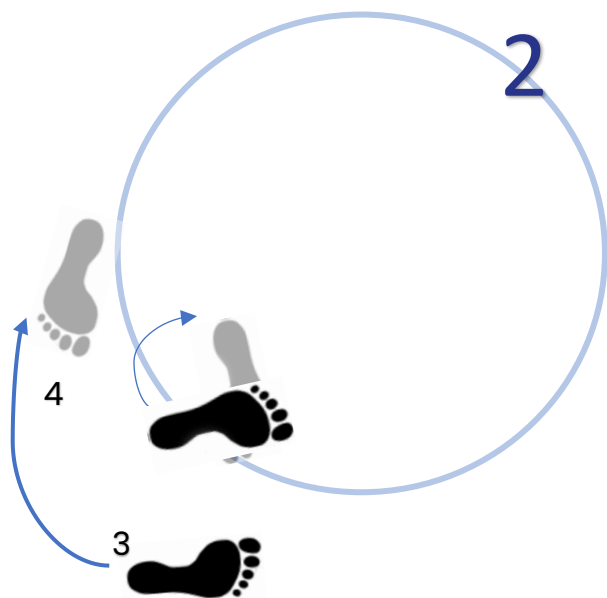


- Linkervoet volgt naar basishouding

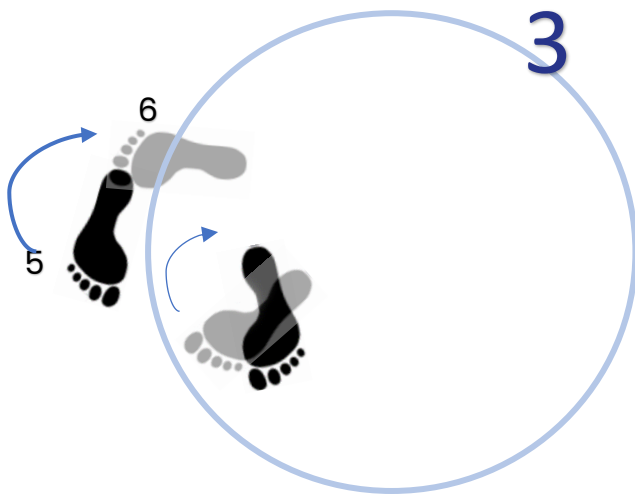
Achter steunbeen



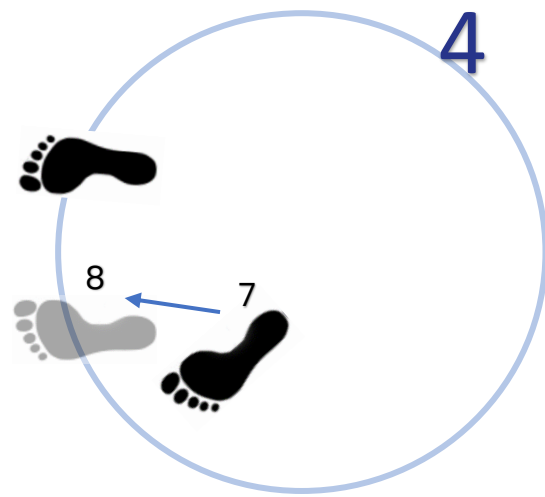
- Rechervoet doordraaien achter steunvoet (1-2)
- Pivoteren op linkervoet (bal van de voet)



- Rechervoet draait achterwaarts verder door (3-4)
- Verder pivoteren op linkervoet (bal van de voet)



- Rechtervoet komt in basispositie rug naar midden (5-6)
- Linkervoet draait verder door



- Linkervoet naar basishouding (7-8)

Eenmaal deze oefeningen onder de knie kan er rond de volledige cirkel verplaatst worden op alle gewenste manieren.

III. Verplaatsingen in de zone (*Irimi*)

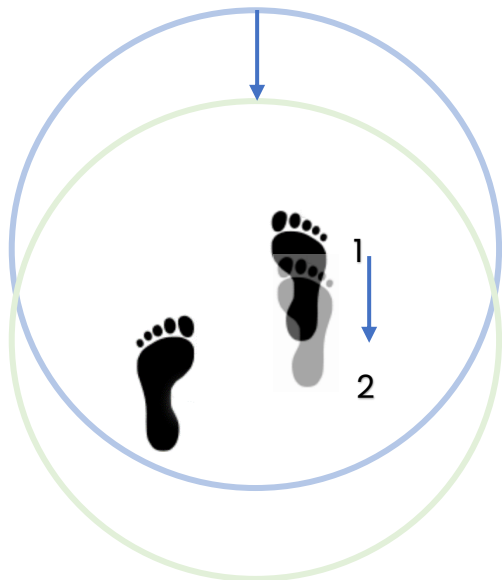
a. Voor-achter (*Shintai*)

De verplaatsing voor-achter is een mogelijkheid om in en uit te stappen bij Uke.

Het enige verschil is dat we de cirkel gebruiken om de zone van Uke te vertegenwoordigen.



Van hieruit kan in Tandoku renshu makkelijk O-uchi- en Ko-uchi-gari geoefend worden zodra de linkervoet in steun staat.



Bij het achteruitstappen simuleer je het vooruitkomen van Uke.

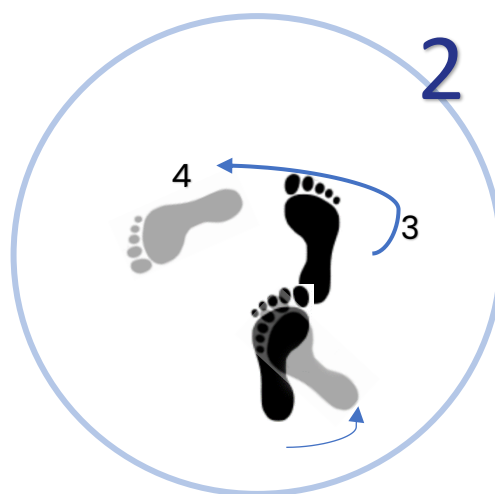
Zo kom je in zijn cirkel terecht.

Net zoals in de vorige beweging kan je hier vervolgen met O- of Ko-Uchi-gari.

b. 180 graden draaien voor steunbeen



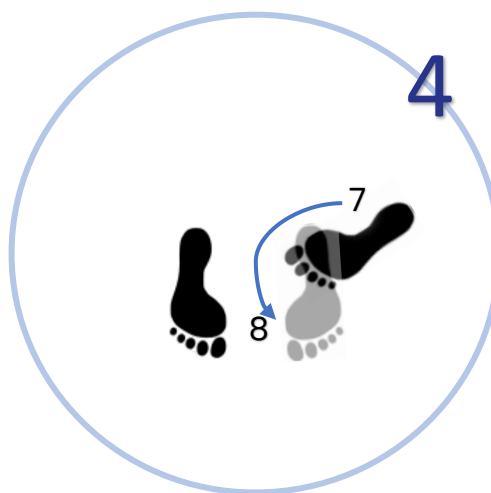
- Linkervoet naar rechts in tsugi-ashi (1-2)



- Rechtervoet verplaatsen voor linker (3-4)
- Roteren op linkervoet

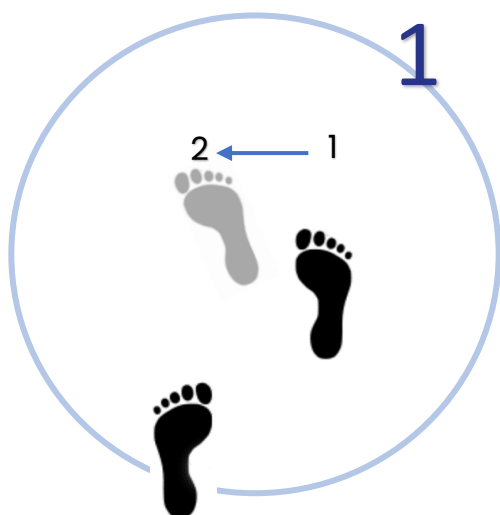


- Rechtervoet verder draaien (5-6)
- Linkervoet verplaatst zich mee in de beweging



- Linkervoet volgt naar basispositie (7-8)

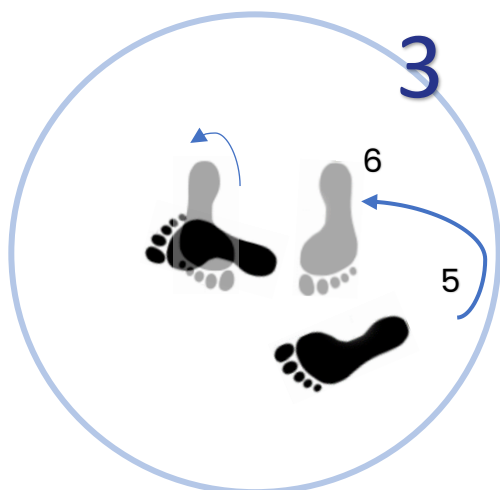
c. 180 graden draaien achter steunbeen



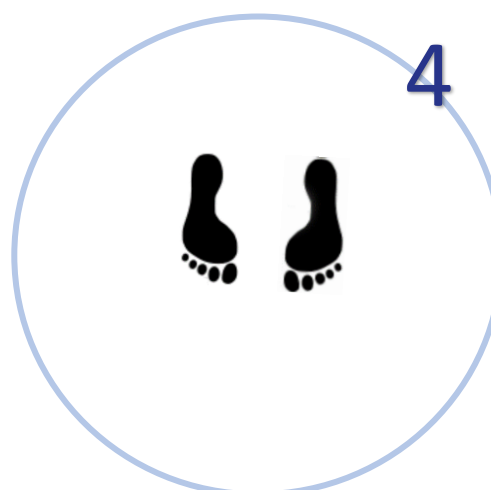
- Rechter- voor linkervoet plaatsen



- Linker- achter rechervoet zwaaien (3-4)
- Pivoteren op rechervoet



- Linkervoet doordraaien (5-6)
- Verder pivoteren op rechervoet



- Eindpositie

Deze oefeningen kan je prefect vervolgen met seoi-nage uki- of O-goshi alsook verder gaan naar andere voorwaartse worpen.

D. Sotai-renshu

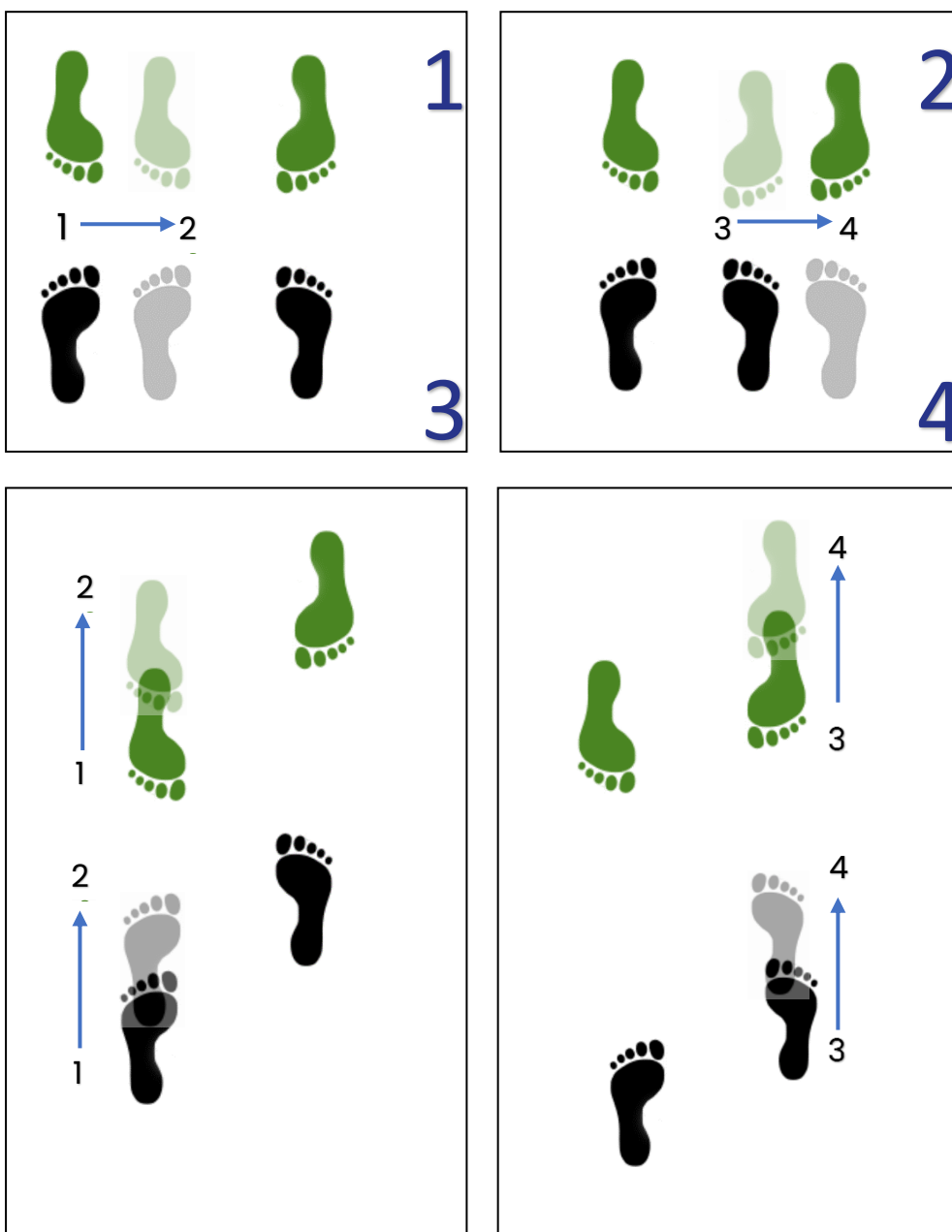
I. Lateraal

a. Basis

Na de tandoku-renshu kunnen we dezelfde oefeningen doen maar met partner.

In de volgende schema's is Uke groen:

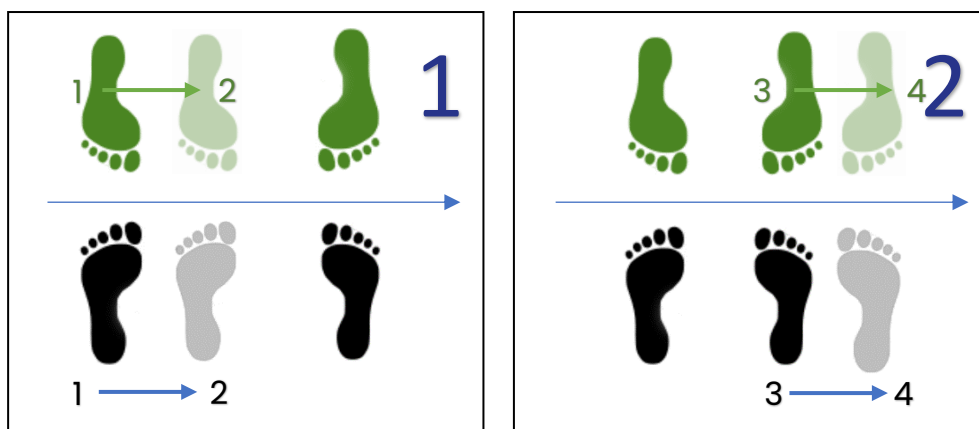
In spiegelvorm



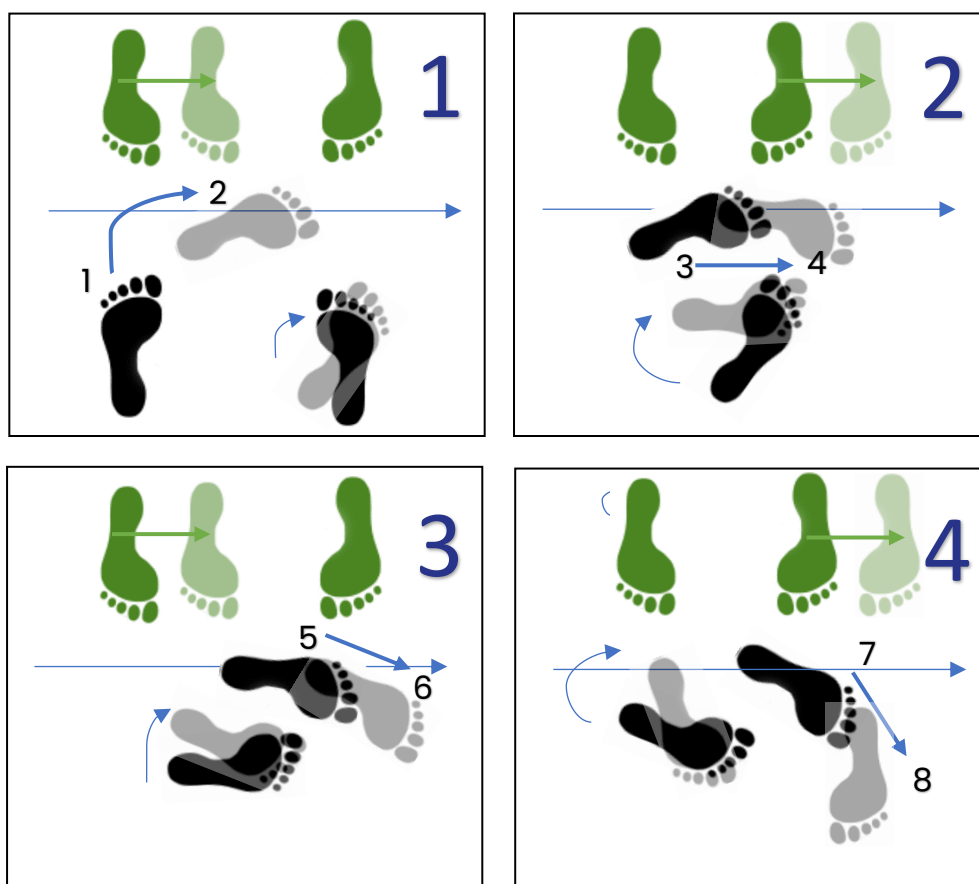
Uke en Tori kunnen de handen op elkaars schouders leggen om het bewegen makkelijker synchroon te laten gebeuren en de afstand tussen elkaar correct te houden

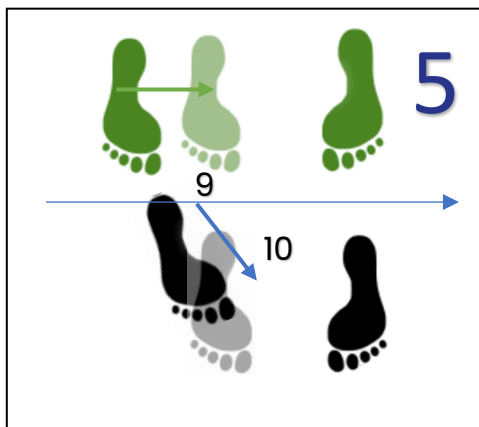
b. Voor het steunbeen 180 graden draaien

Basisverplaatsing



Uke verplaatst zich verder in tsugi-ashi, terwijl Tori de oefening doet

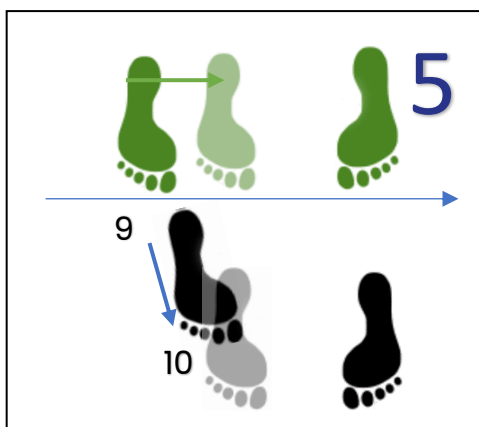
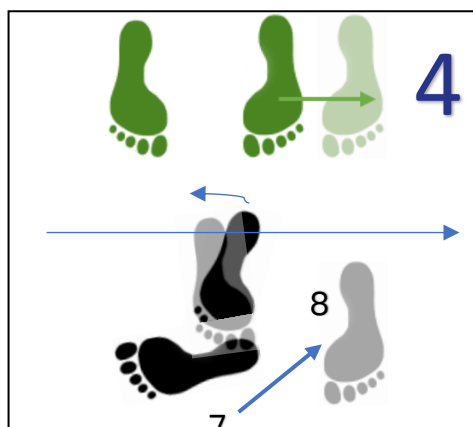
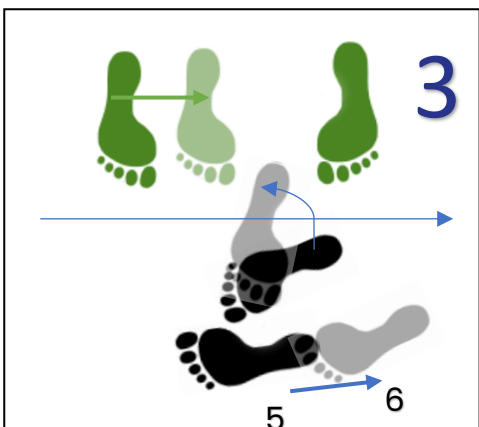
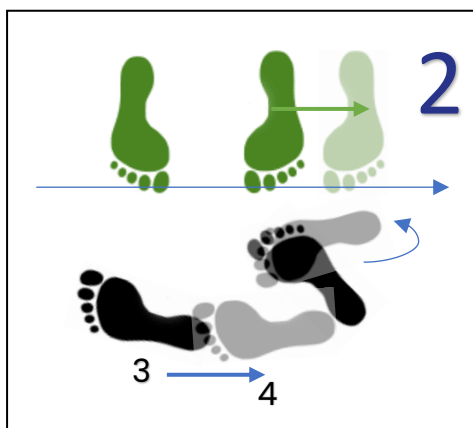
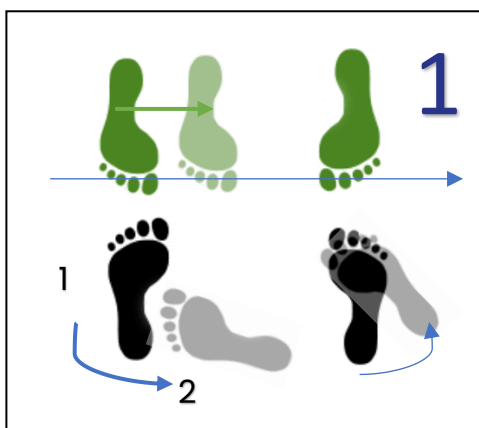




Nu komt Tori synchroon met Uke en kan de beweging verdergezet worden, ofwel herhaald worden in rechte lijn, of terugkeren en voor Uke komen.

c. Achter het steunbeen 180 graden draaien

Uke verplaatst zich verder in tsugi-ashi, terwijl Tori de oefening uitvoert



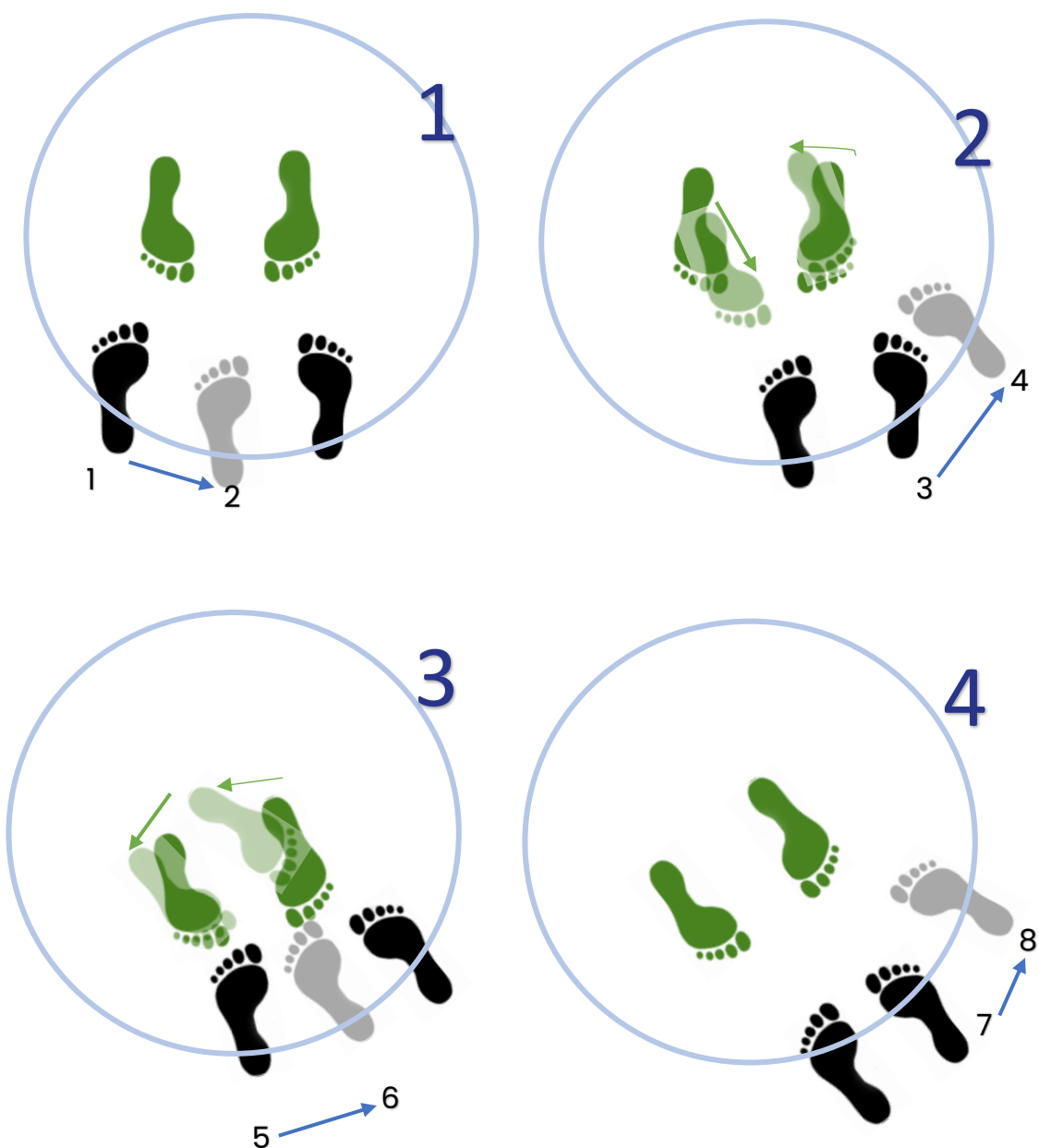
Opnieuw komt Tori synchroon met Uke en kan de beweging verdergezet worden, ofwel herhaald worden in rechte lijn, of terugkeren en voor Uke komen.

Zoals bij de tandoku-renshu kunnen beide oefeningen door of na elkaar gebruikt worden, Uke en Tori synchroon of net niet.

II. Cirkel

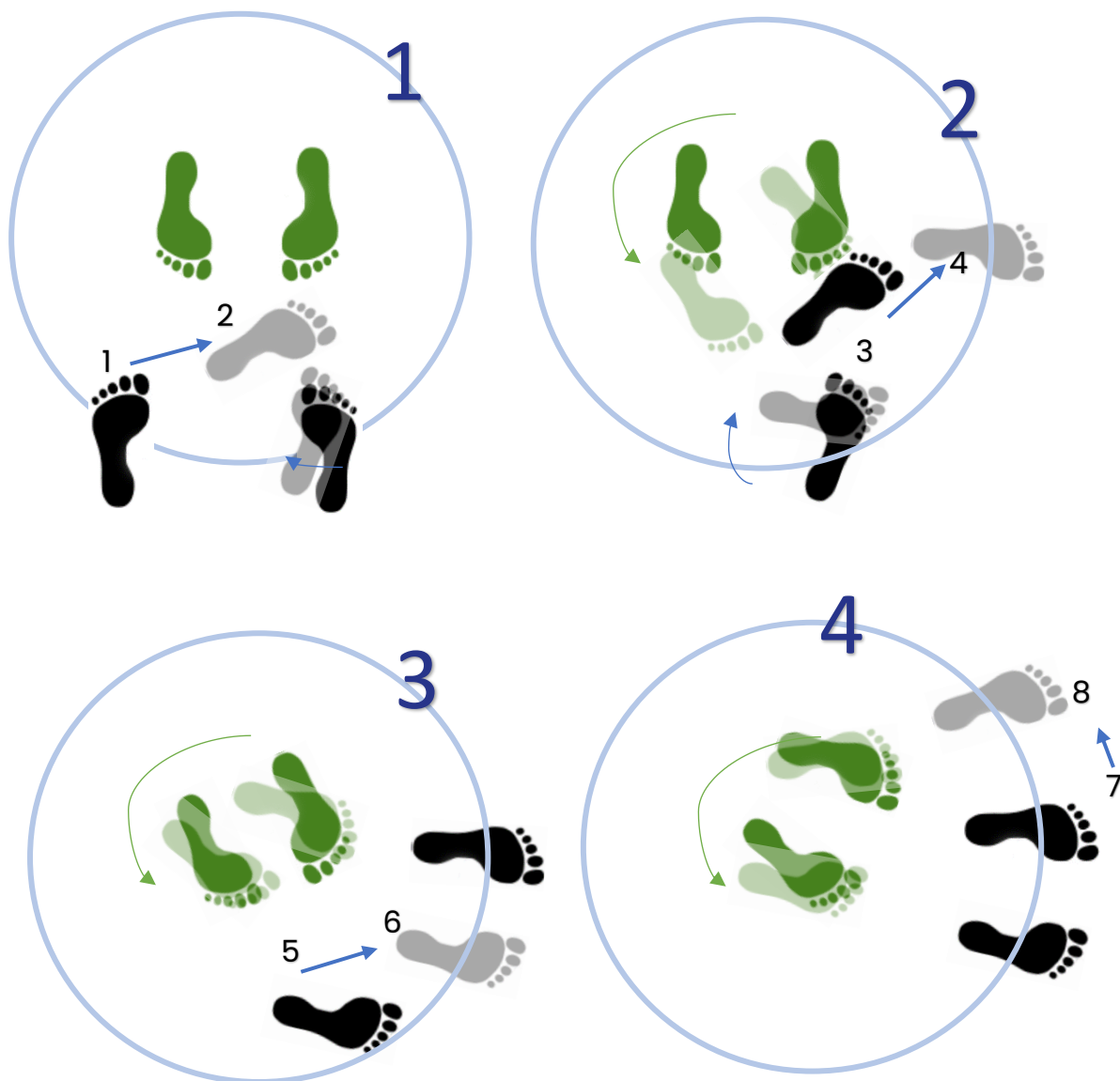
a. Basis

Tsugi-ashi rond Uke, Uke roteert ter plaatse mee met Tori



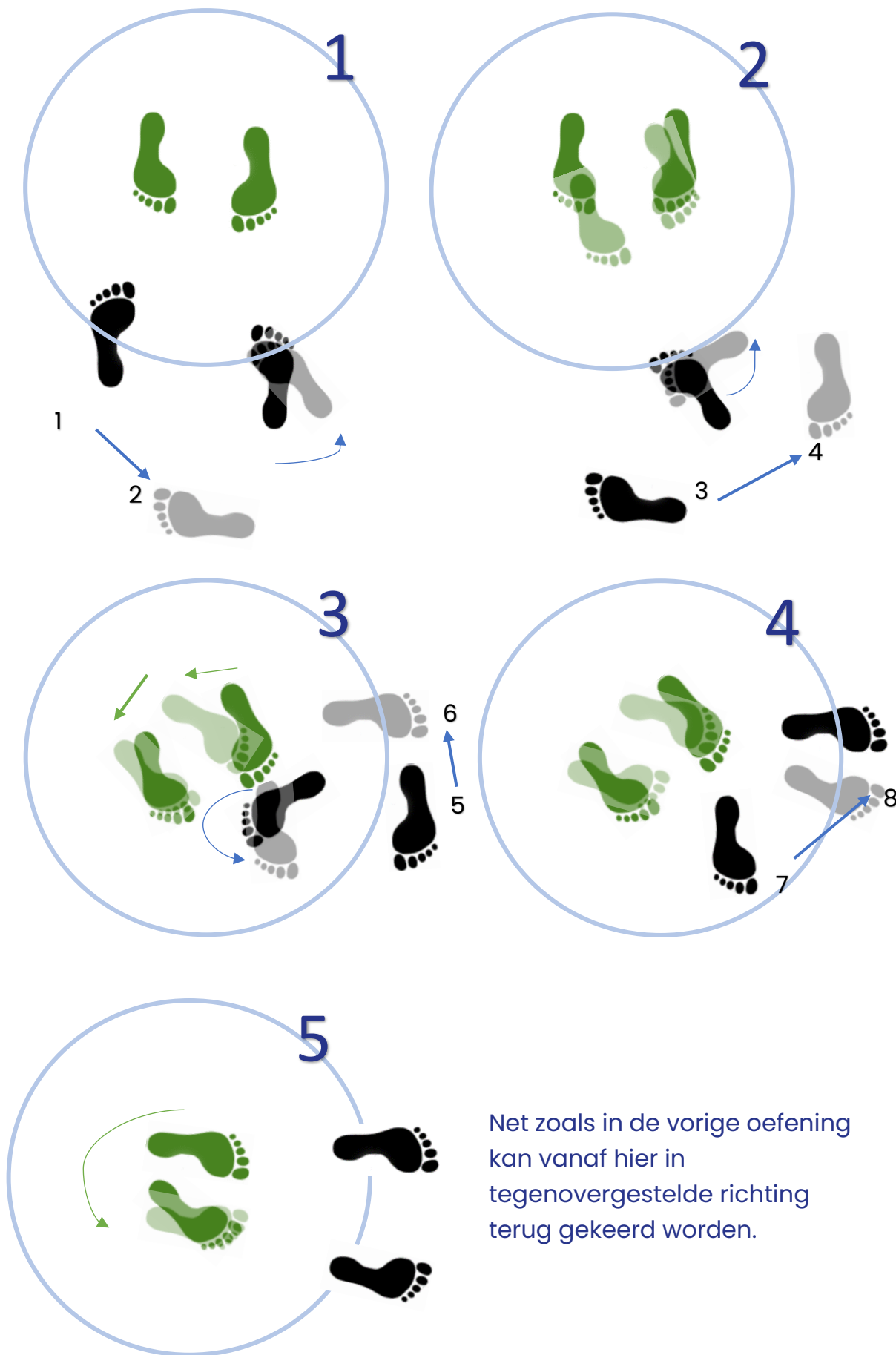
In beide richtingen over de cirkel terwijl Uke volgt

b. Voor het steunbeen 180 graden draaien



Terugkomen op dezelfde manier, Uke volgt Tori in de cirkel.

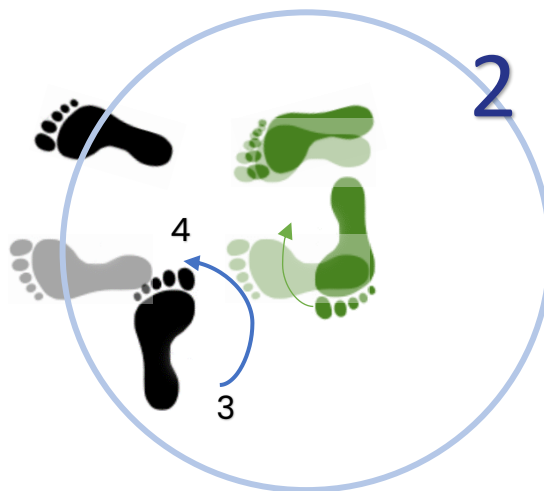
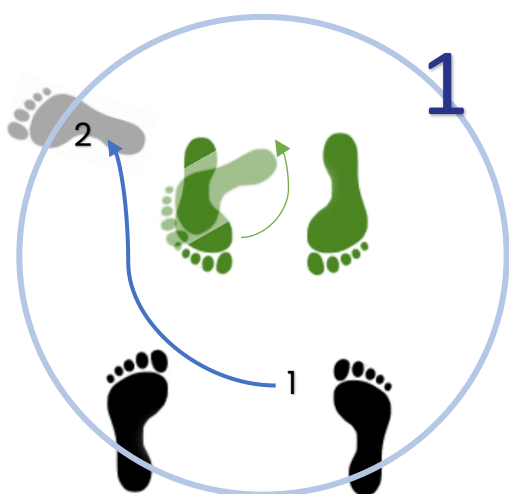
c. Achter het steunbeen 180 graden draaien



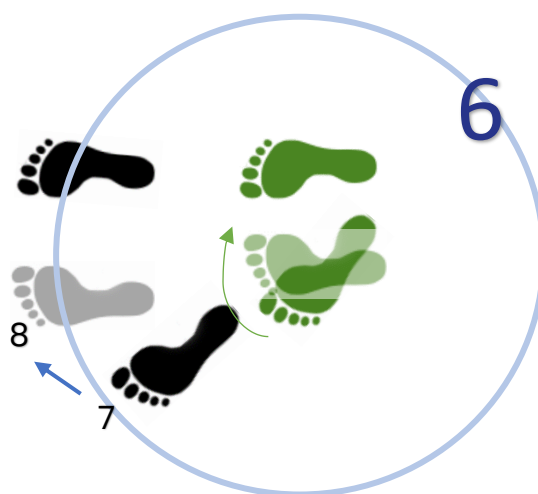
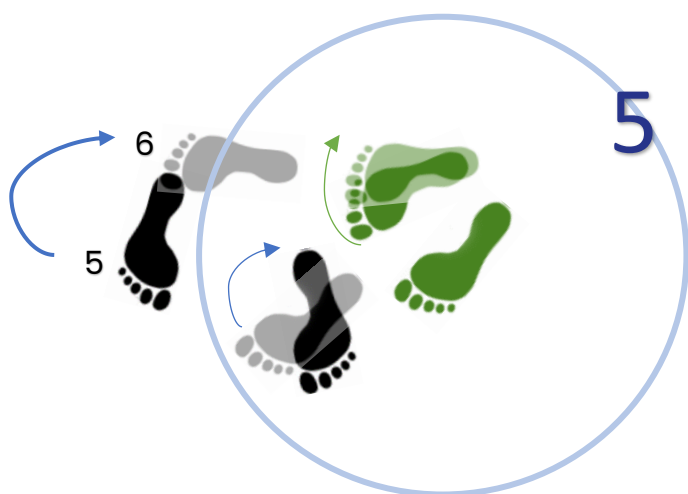
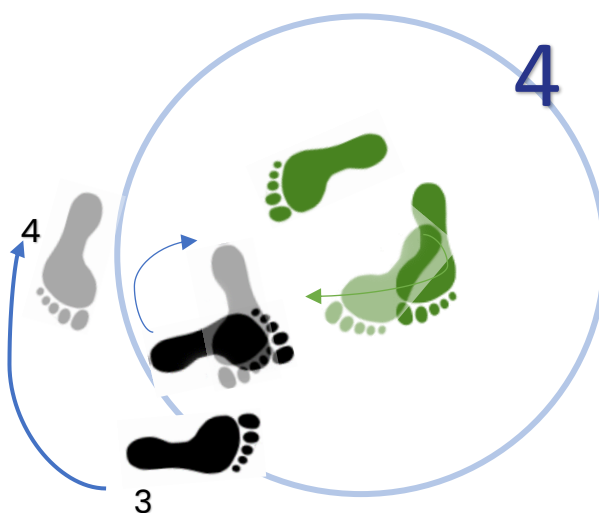
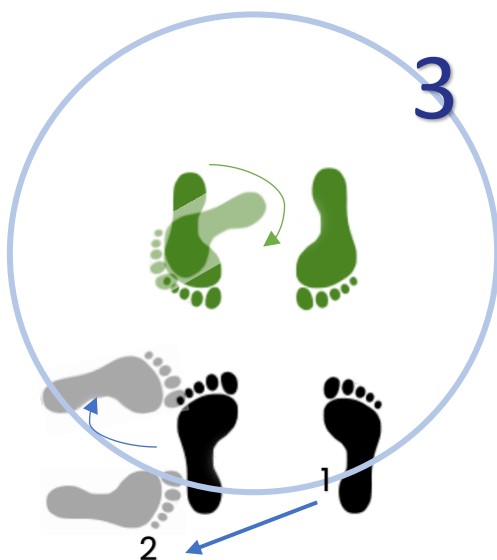
Net zoals in de vorige oefening kan vanaf hier in tegenovergestelde richting terug gekeerd worden.

d. Verplaatsingen zonder tsugi-ashi

Voor steunbeen



Achter steunbeen

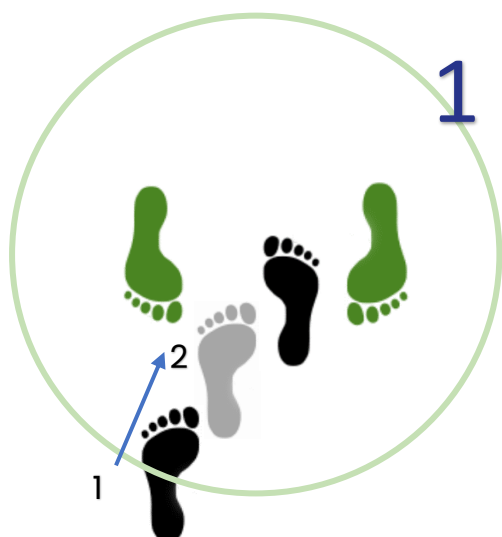


Enmaal deze oefeningen onder de knie kan er rond de volledige cirkel verplaatst worden op alle geoefende manieren.

III. Verplaatsingen in de zone (*Irimi*)

Bij deze oefeningen is het verschil met de vorige oefeningen dat we zowel met een actieve als passieve Uke kunnen werken.

a. Voor-achter (Shintai)



Uke staat in Jigo-hontai.
Tori zet vooruit staande voet tussen de benen van Uke lichtjes door de knieën gebogen.



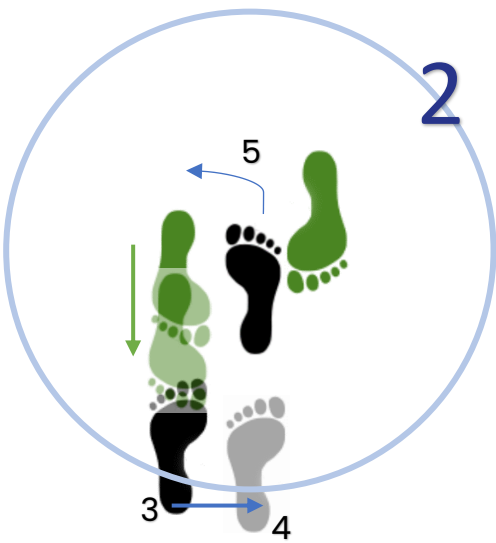
Vanuit deze positie kan Tori dan naar O- of Ko-uchi-gari gaan.

Na de oefening telkens terug naar de basishouding.

Variatie: Uke met linker- of rechterbeen vooruit zodat Tori afhankelijk van de vooruit staande voet kan inkomen.



1 Uke stapt in tsugi-ashi voorwaarts. Gelijktijdig plaatst Tori rechtersoet naar binnen. (1-2)



2 Uke stapt verder door.

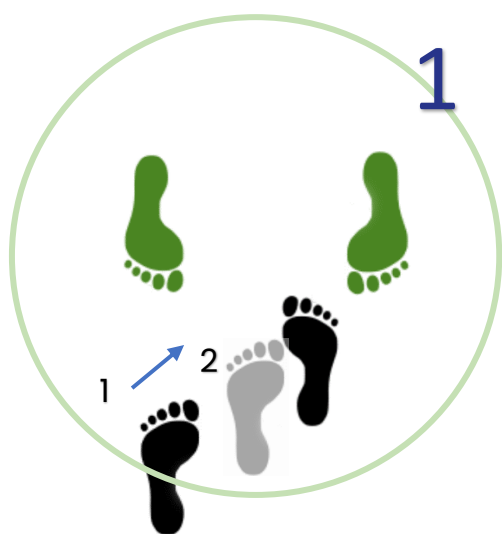
Tori schuift met een kleine versnelling linkervoet naar binnen (3-4) vervolgens met rechtersoet achter de vooruitkomende soet van Uke naar Ko-uchi-gari (5).

Bij een volledig instappen van Uke gaat Tori met dezelfde beweging naar O-uchi-gari.

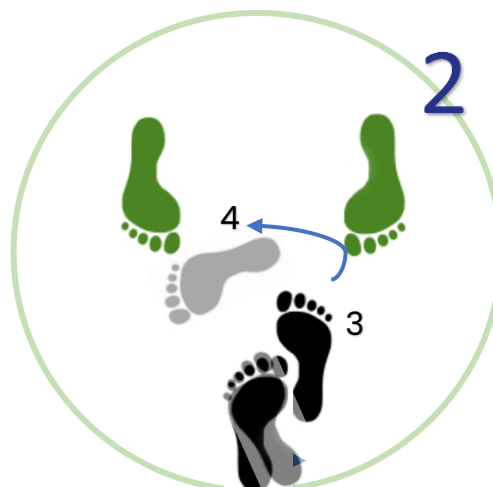
b. Vooruit 180 graden draaien voor steunbeen

In vergelijking met Tandoku-renshu zijn er kleine verschillen in de uitvoering door Tori

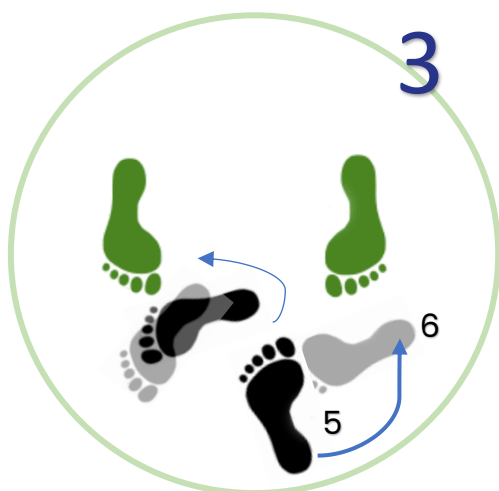
We werken in de cirkel van Uke



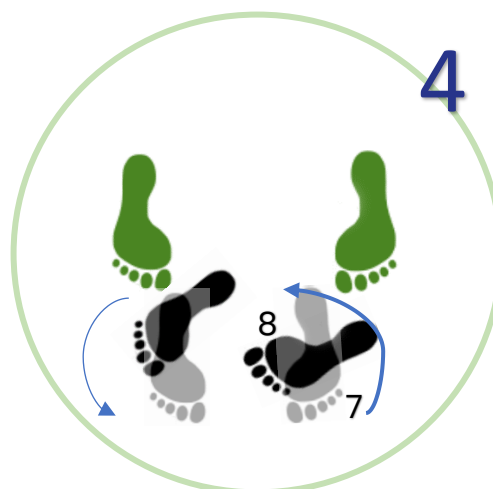
- Tori gaat naar binnen met linkervoet (1-2)



- Tori roteert lichtjes op de linkervoet
- Rechtervoet naar links tussen de benen van Uke (3-4)



- Linkervoet roteert voor de linkervoet van Uke (5-6)
- Rechtervoet schuift verder voor linkervoet Uke



- Rechtervoet komt voor de voet van Uke
- Linkervoet draait voor linkervoet Uke (7-8)
- Eindpositie licht tussen de benen van Uke

De beweging gebeurt ontspannen en zowel Uke als tori staan met de knieën licht gebogen, waarbij Tori iets dieper dan Uke.

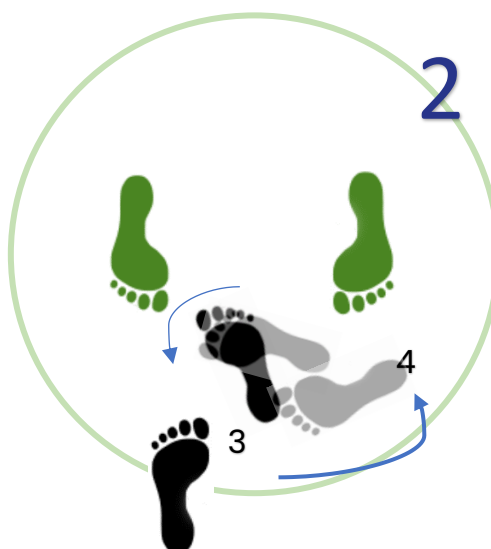
Uke kan van hieruit de benen strekken en tegen de rug van Tori leunen, wat de stabiliteit en houding van Tori vergroot.

c. Roteren achter steunbeen

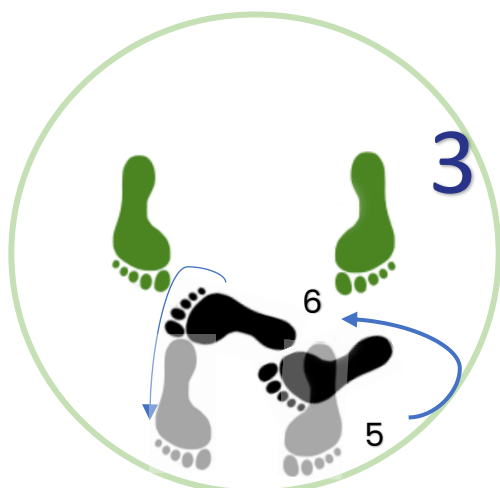
Net zoals in de vorige oefening zijn er kleine verschillen met de tandoku-rensu.



- Rechtervoet schuift licht vooruit voor de benen van Uke (1-2)



- Roteren op rechtervoet
- Linker- achter rechterbeen zwaaien (3-4)



- In de actie komt de rechtervoet van de mat
- Beide voeten komen op de eindpositie voor Uke

Houding van Uke en Tori zijn identiek aan de vorige oefening

E. Uchi-komi

Een van de hoofdredenen voor de tsugi-ashi met eerst een bijtrekpas, is juist omdat Tori hierdoor dichterbij de partner komt en zo actieradius wint om de worp naar keuze in te komen.

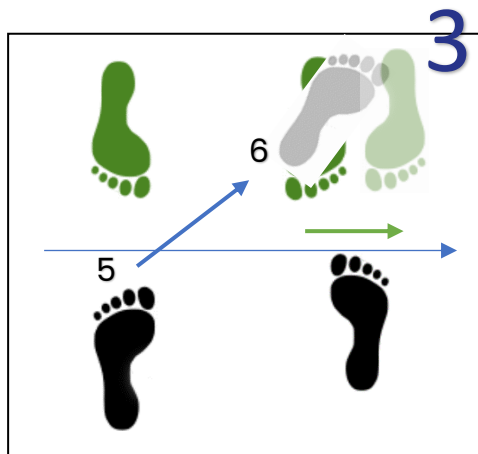
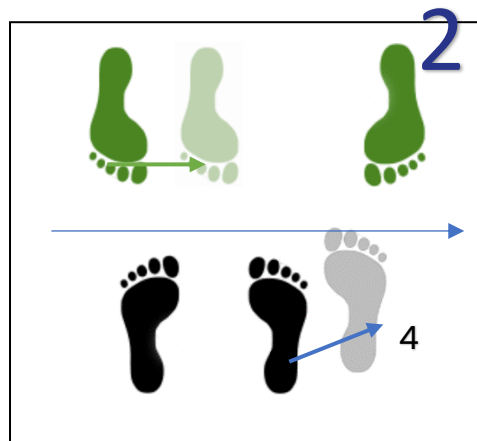
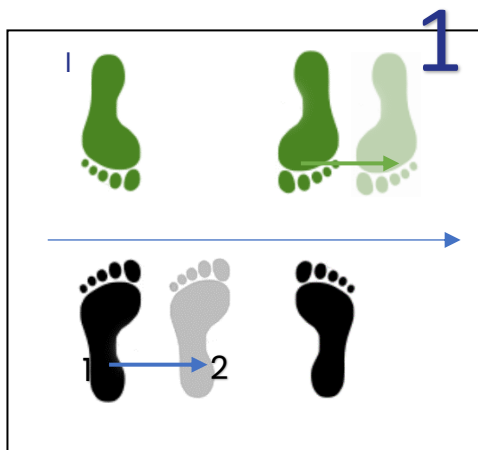
Bijvoorbeeld:

Uke vertrekt met een normale Tsugi-ashi naar links

Eerst linkervoet en daarna pas de rechter,

Tori vertrekt met bijtrekpas tsugi-ashi (eerst linkervoet)

Hierdoor kan Tori met een kleine versnelling makkelijk een O of Ko uchi gari inkomen.



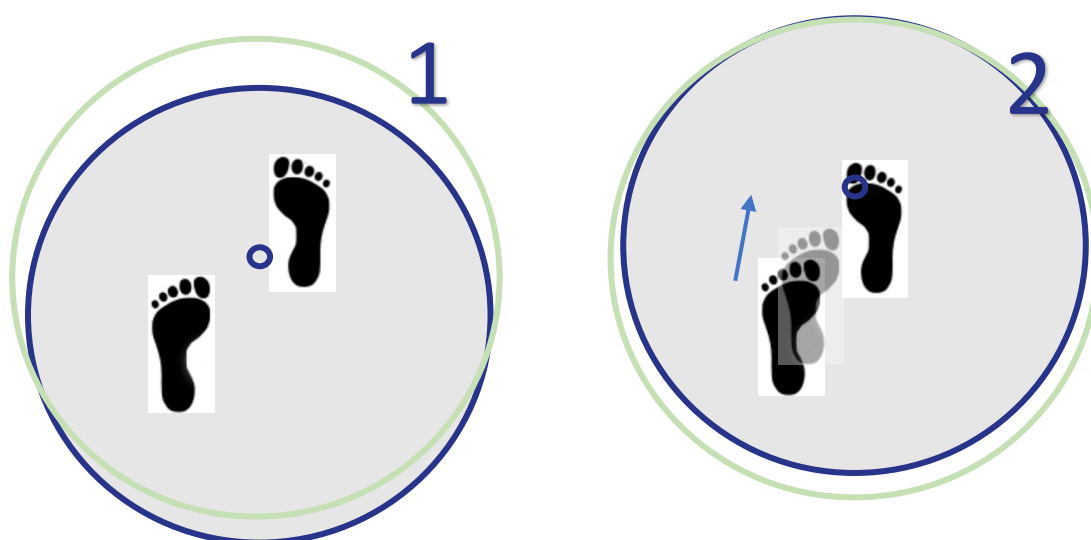
Ik laat de leerlingen dit eerst oefenen zonder kumi-kata om eerst de timing juist te krijgen, daarna kan er op de actie van het bovenlichaam-armen gefocust worden.

Dit schema toont Ko-uchi, maar kan evengoed met een andere beenveeg. Belangrijk is dat Tori telkens een kleine versnelling plaatst voor het uitvoeren van de techniek.

Verplaatsen Uke en Tori zich simultaan met dezelfde tsugi-ashi, kunnen andere technieken inge oefend worden.

Met de verplaatsing die we in tandoku- en sotai-renshu deden is het makkelijk werken naar voorwaartse worpen (schouderworpen, heupworpen,...).

Bij de oefeningen in cirkel komt Tori in een zodanige positie dat het vooruit staande been veel meer actieradius krijgt.

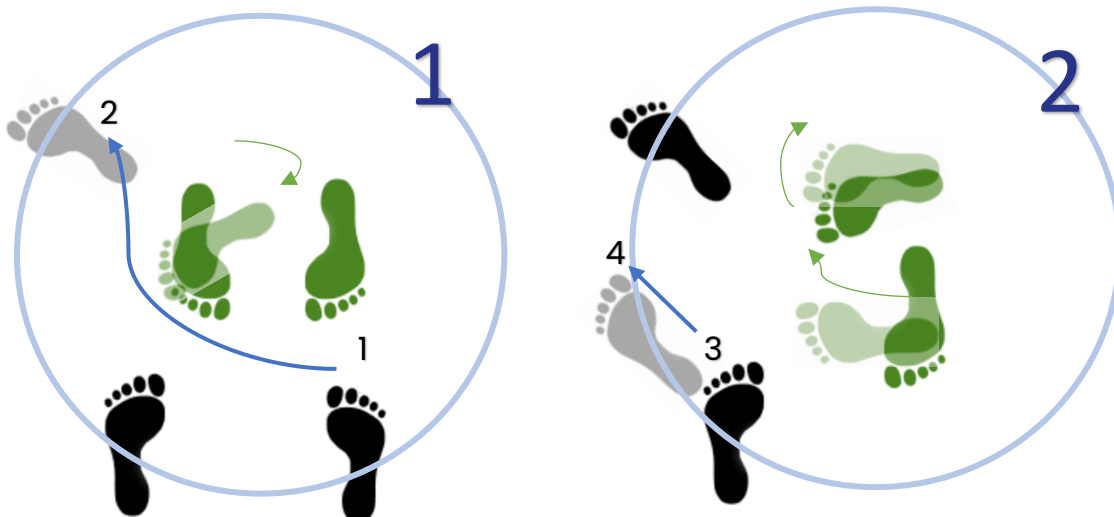


Groene cirkel is de welke Uke zich in bevindt, de grijze cirkel is de actieradius vertrekkende vanuit de heup.

Na de bijtrekpas zie je duidelijk dat niet alleen de rechtervoet veel meer "actiemogelijkheden" heeft naar voor (achter Uke) en dat Tori volledig "in" de zone van Uke zit, waardoor na het roteren, Tori onder het zwaartepunt van Uke kan komen.

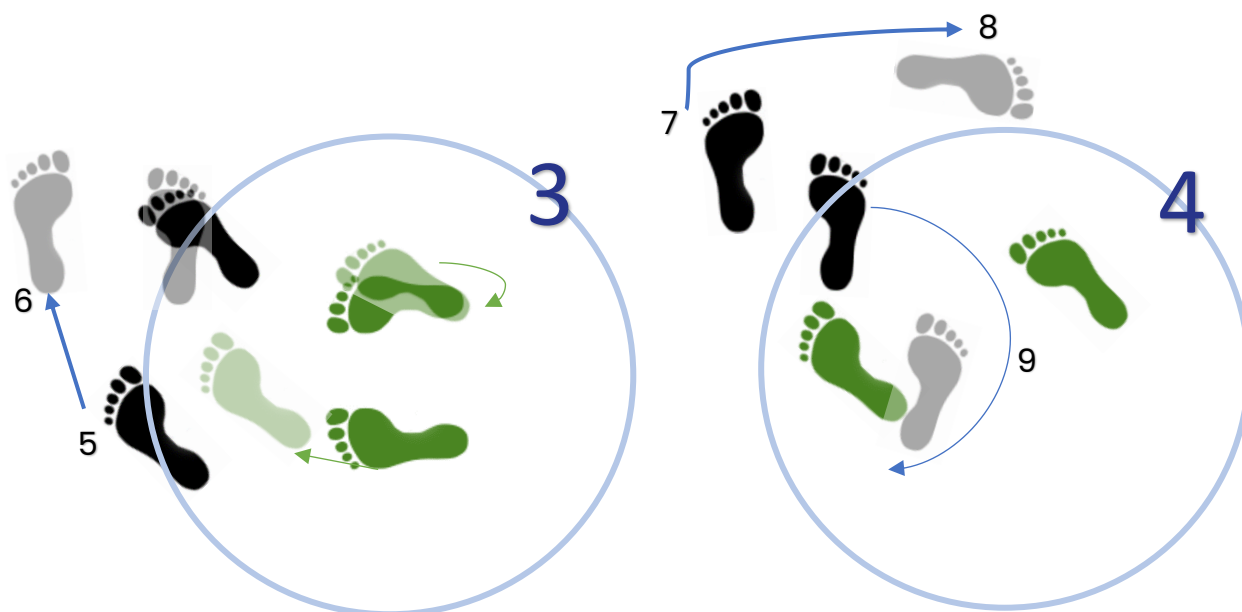
Bij het roteren op de cirkel rond Uke kan snelheid en momentum gecreëerd worden voor verschillende andere acties.

Bvb:



Tori stapt met rechter- voor het linkerbeen (1-2) en trekt Uke mee in de beweging.

Romp blijft zo veel mogelijk naar Uke gericht.



Na deze beweging onmiddellijk met linker- voor rechterbeen doorsteken naar de cirkel (5-6 naar 7-8).

Uke meentrekken zodat linkerbeen van Uke naar voor komt uit zijn centrum Vervolgens afwerken met O-uchi-gari (9).

Deze beweging combineert het verplaatsen voor het steunbeen zowel links als rechts met een worp waarbij we roteren achter het steunbeen.

Net zoals in het Ne-waza zijn de mogelijkheden om in Uchi-komi te werken met oefeningen opgebouwd uit Tandoku-renshu en Sotai-renshu eindeloos, elke trainer zal zijn accent hier wel leggen.

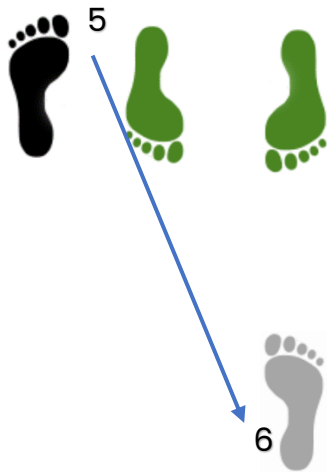
Bij sommige bewegingen gebeurt dit in een natuurlijke flow, andere vragen iets meer coördinatie en opbouw.

Elke Judoka heeft zijn stijl, zijn Tokui-waza, zijn manier van bewegen en uitvoering van technieken. Door training zal hij zich "zijn" Tai-sabaki eigen maken en verfijnen.

Ik wil nog één oefening meegeven die ik meermaals in een opwarming geef enkel en alleen om de basis Tai-sabaki bij de leerling te verbreden.

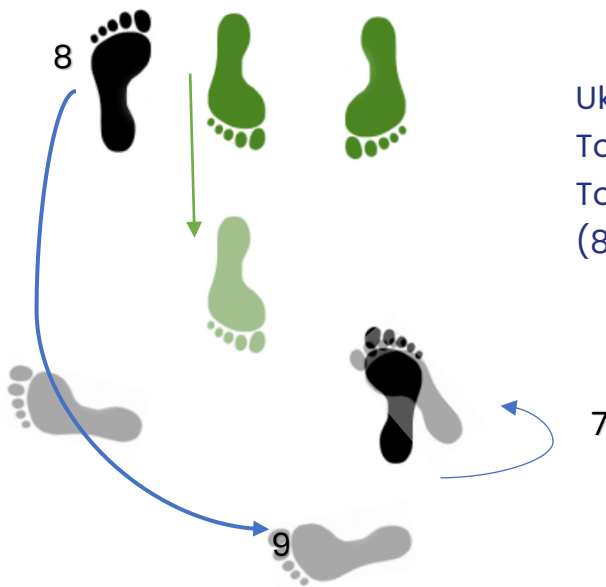
	<p style="text-align: right;">1</p> <p>Verplaatsing in lijn, Tori achterwaarts Uke stapt vooruit met rechtervoet Tori plaatst linkervoet naar buiten (1-2)</p>
	<p style="text-align: right;">2</p> <p>Uke komt met linker- gelijk met rechtervoet (Door actie van Tori) Tori zet O-soto-gari in (zwaai) (3-4) <i>"4-komt niet op de mat"</i></p>

3



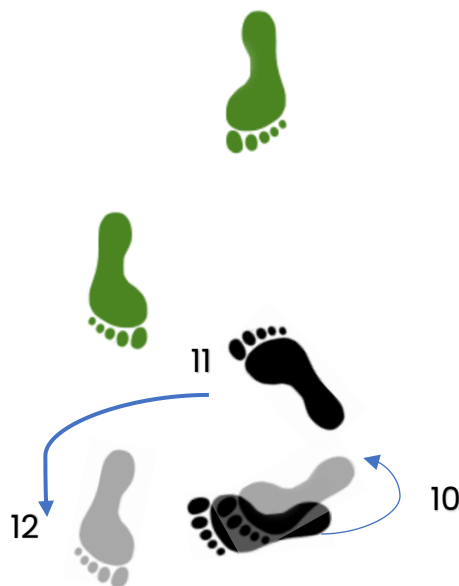
Tori vervolledigt de zwaaibeweging (5-6) voorbij Uke tot voor de linkervoet van Uke
 (Grote beweging maken)
 Zet voet in steun (6)

4



Uke komt met rechtervoet vooruit
 Tori roteert op rechtervoet (7)
 Tori komt met linker-naast rechtervoet (8-9)

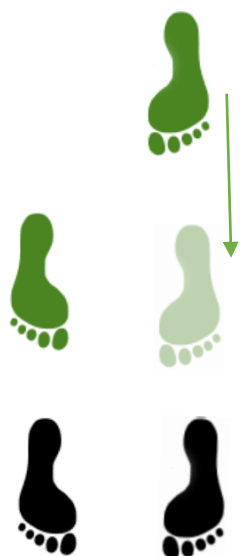
5



Tori roteert daarna op linkervoet (10)
 Rechtervoet schuift voor steunbeen (11-12)

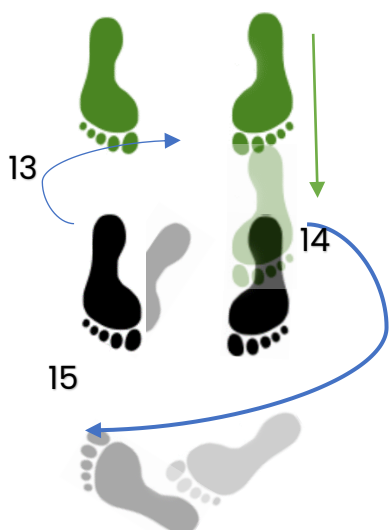
6

Uke stapt verder met linkervoet
Tori komt Seoi-nage rechts in



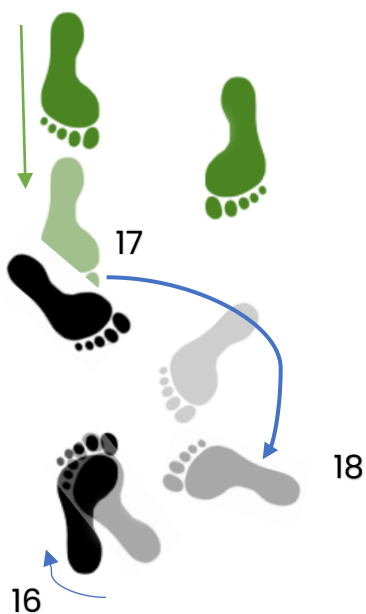
7

Tori gaat met linkervoet voor het
steunbeen, voor rechtervoet Uke
(13) roterend op de rechtervoet
Uke stapt links naar voor (14-15)

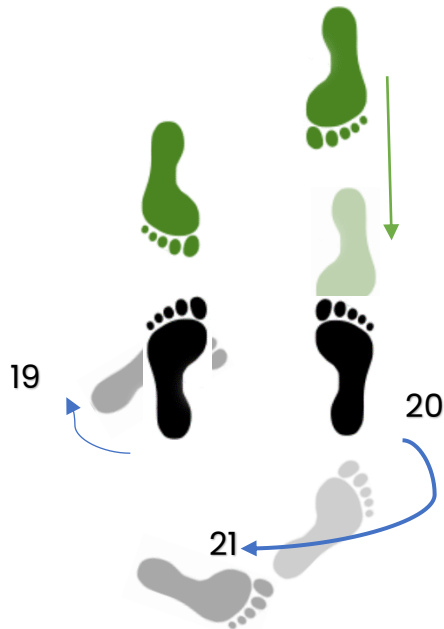


8

Tori roteert op linkervoet (16)
Tori brengt rechtervoet voor Uke (17-
18)
Uke komt met rechtervoet vooruit

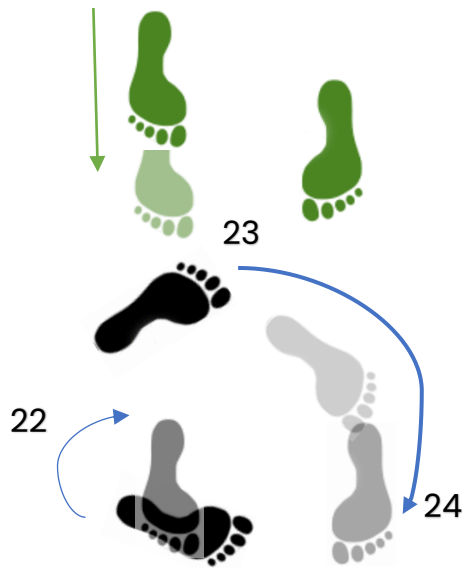


9



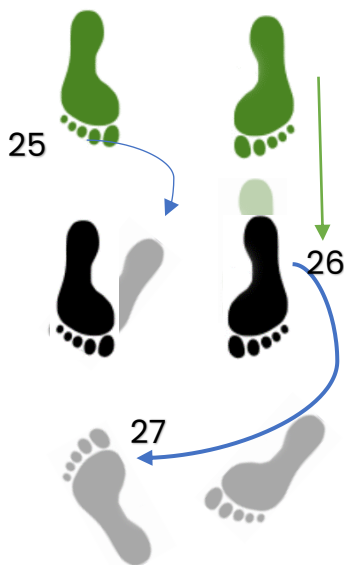
Tori roteert verder op linkervoet (19)
 Brengt linker-achter rechtervoet (20-21)
 Uke stapt links naar voor

10

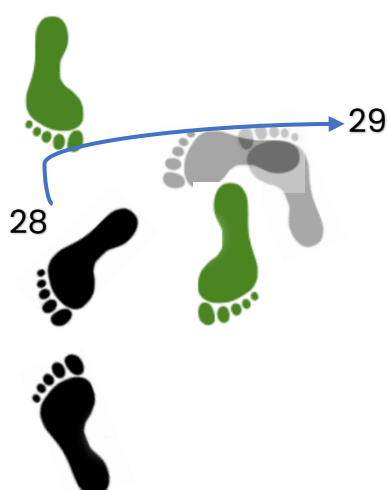


Tori roteert op rechtervoet (22)
 Draait linker- voor linkervoet Uke(23-24)
 Uke stapt vooruit met rechtervoet
 Tori komt nu terug met beide voeten op één lijn seoi-nage links in

11



Tori roteert op rechtervoet (25)
 Brengt linkervoet voor rechtervoet van Uke (26)27
 Uke stapt vooruit met links



Tori zet zijn gewicht op de linkervoet

Tori draait rechervoet in de richting van Uke en gaat naar O-uchi gari (28-29)

Dit is de laatste beweging in de reeks en als Uke de linkervoet van grond brengt veegt Tori door en komt voor Uke.

Zo staan beiden terug in de startpositie om deze oefening te herhalen

In deze oefening zitten heel wat rotaties en links/rechts schakels.

Afhankelijk van de judoka vervang ik de voorwaartse worpen door o- of Uki-goshi, Harai-goshi of andere voorwaartse worpen.

De veranderingen (posities) die gemaakt worden met het lichaam en de handen zijn ook belangrijk.

Afhankelijk van de judoka kan je met een vaste kumi-kata werken of deze juist veranderen in functie van de worp.

Slotwoord

Zoals ik eerder aanhaalde is Tai-sabaki zo veel meer dan de oefeningen die ik zo goed mogelijk heb trachten te tonen of te verwoorden.

Ik ben me bewust van de beperkingen die schema's met zich meebrengen, alhoewel deze een duidelijke weergave zijn, tonen ze echter -in onvoldoende mate- de beweging van het lichaam noch de finesse van de hand-arm bewegingen om evenwicht te houden en te verbreken.

De dynamiek, die zo eigen is aan het judo, is moeilijk te herleiden tot woorden op papier. De essentie blijft het tonen, uitvoeren en herhalen om zich de techniek eigen te maken.

Bibliografie:

Kodokan Judo

- (Jigoro Kano)

The Canon of Judo Classic Teachings on Principles and Techniques

- (Kyuzo Mifune)

Dynamic Judo: Throwing Techniques

- (Kazuzo Kudo)

Aiki Goshin Ho Jujutsu: Practical Self-Defence

- (James Clum)

Online & digitaal:

- judoinfo.com
- Hiroshi Katanishi:
 - o DVD-bijlesing leraars VJF 2008
 - o YouTube
- YouTube en de ongelofelijk hoeveelheid opnames gedeeld door liefhebbers van het Judo, en andere sporten uit het Budo.