



Het uitbouwen van een persoonlijk techniekcomplex nage waza aan de hand van acties en reacties van de tegenstander

Juji gatame en zijn mogelijkheden vanuit actie-reactie

Eindwerk aangeboden voor
het behalen van de graad van 6^{de} DAN
Leen Dom

Juni 2019

Voorwoord	3
Deel 1. Het uitbouwen van een persoonlijk techniekcomplex aan de hand van acties en reacties van de tegenstander	4
1. Inleiding.....	4
2. Ontwikkeling van een eigen stijl	5
2.1. Van techniekleerplan tot techniekcomplex nage waza	5
2.2. Het belang van kumi kata in mijn judo.....	5
2.3. Moment van aanval: de timing	6
3. Mijn techniekcomplex nage waza	7
3.1. Aanval voor kumi kata.....	7
3.2. Aanval bij kumi kata	15
3.3. Aanval bij dominante kumi kata van de tegenstander	33
4. Het totaalbeeld van mijn persoonlijk techniekcomplex nage waza	46
Deel 2. Juji gatame en zijn mogelijkheden vanuit actie-reactie.....	47
1. Inleiding.....	47
2. Juji gatame als mijn wedstrijdtechniek	47
2.1. Uke in verdedigingshouding op knieën en ellebogen	47
2.2. Tori op de rug en uke tussen de benen.....	55
2.3. Uke in buiklig	59
2.4. Overgang nage waza naar katame waza met juji gatame.....	63
2.5. Armbevrijding.....	66
2.6. Juji gatame versterken: timing, techniek, lichaamskracht en automatisatie.....	69
Slotwoord.....	74
Literatuurlijst.....	74

VOORWOORD

Als wedstrijdjudoka draaide ik op het hoogste niveau mee van 2000 tot 2008. Mijn eerste podiumplaats op een internationaal kampioenschap behaalde ik in 2001, nl. een bronzen medaille op het EK junioren te Boedapest. Dit was de start van een mooie wedstrijdcarrière. Ik behaalde medailles op internationale toernooien en kampioenschappen bij de jeugd met als beste resultaat het WK U20 te Korea in 2002 waar ik zilver behaalde. Bij de senioren scoorde ik op Europese kampioenschappen U23, European Cups en World Cups. Ik nam deel aan Wereldkampioenschappen en vocht voor een kwalificatie voor de Olympische Spelen. Een zevende plaats op een Europees kampioenschap was mijn beste resultaat op een echt kampioenschap bij de senioren. Ik heb het geluk gehad om in deze periode dagelijks met judo bezig te zijn en me te bekwamen in verschillende technieken. Ik trainde op het allerhoogste niveau. Ik heb heel erg genoten van deze periode. Als ik nu op de mat stap, mis ik dit intensief trainen met en tegen technisch sterke judoka's nog steeds.

Dankzij de juiste begeleiding ben ik als judoka steeds blijven ontwikkelen en groeien. Deze scriptie omvat de technieken die voor mij het meest succesvol waren doorheen mijn wedstrijdcarrière. Het nage waza deel is een uitgebreid geheel. Mijn drang naar veelzijdig judo was erg sterk waardoor ik doorheen de jaren een uitgebreid techniekcomplex opbouwde. In het katame waza ligt de focus op één techniek, nl. juji gatame. Deze klem is ongetwijfeld al meermaals beschreven. Ik bespreek de voor mij meest waardevolle acties.



DEEL 1. HET UITBOUWEN VAN EEN PERSOONLIJK TECHNIEKCOMPLEX AAN DE HAND VAN ACTIES EN REACTIES VAN DE TEGENSTANDER

1. INLEIDING

Voor het nage waza richt ik me niet specifiek op één of enkele technieken, maar ga ik dieper in op mijn scoretechnieken, hun ontwikkeling en waarom deze precies voor mij werkten. Ik ben fysiek nooit de sterkste of de meest explosieve judoka geweest. Mijn kwaliteiten lagen elders. Deze zoektocht en mijn bijhorende techniekontwikkeling verduidelijk ik graag.

Toen ik 11 jaar was, zette ik mijn eerste stappen op de mat bij Judoteam Duffel. Als kleinste en zowat de lichtste judoka moest ik tegen fysiek sterkere judoka's trainen. Ik zocht naar antwoorden. Hoe kon ik scoren zonder de sterkste te zijn? Veel verschillende technieken kunnen, was een eerste antwoord. Ik geloofde er sterk in dat je met een bagage aan technische kennis en kunde heel ver kon komen. In plaats van me te specialiseren in één techniek, wilde ik een veelzijdige judoka worden. Elke techniek moest ik zowel links als rechts kunnen. Ik was heel leergierig. Als wedstrijdjudoka kende ik snel succes. Ik scoorde met verschillende technieken waaronder deashi harai, ura nage, o goshi, ashi guruma, tomoe nage en yoko tomoe nage. In mijn gewichtsklasse was ik op internationaal niveau nooit de fysiek sterkste judoka. Een tegenstander vastzetten en vasthouden, behoorde niet tot mijn mogelijkheden. In mijn categorie, -48kg, waren de judoka's ook gemiddeld sneller en explosiever dan in zwaardere categorieën. Een eigenschap waarin ik net zoals in kracht niet uitblonk.

Mijn sterkte was mijn veelzijdige judo en het vinden van de juiste timing om een aanval in te zetten. Ik wist mijn tegenstander te verrassen in de verplaatsing of te misleiden om zo tot één van de worpen uit mijn techniekgamma te komen. Ik moest het van timing en doordacht judo hebben. Ik moest bij elke tegenstander nadenken wat de mogelijkheden waren. Hoe staat uke? Wat is zijn sterkte? Hoe sta ik en welke technieken komen in aanmerking? Welke voorbereiding is hiervoor nodig? Hoe kom ik tot mijn technieken? Ik was een judoka die graag aanvallend judo bracht. Vanuit deze invalshoek wil ik dan ook graag mijn scoretechnieken voorstellen.



2. ONTWIKKELING VAN EEN EIGEN STIJL

2.1. VAN TECHNIEKLEERPLAN TOT TECHNIEKCOMPLEX NAGE WAZA

In de loop van de jaren ontwikkelde ik samen met mijn trainer Raf Tits een heel complex aan technieken. In zijn artikel 'De puzzel van de techniekontwikkeling, model voor het techniekleerplan van wedstrijdjudoka's' beschrijft hij zijn visie inzake ontwikkeling van een persoonlijk techniekcomplex. In dit artikel benoemt Raf twee types van judoka's. Een flamingo-judoka en een duizendpoot-judoka. Voor een duizendpoot-judoka geeft hij volgende omschrijving. 'Duizendpoten hebben de aanleg om voor elke houding, kumi kata of richting een andere techniek te gebruiken'¹. Een omschrijving die op mijn lijf geschreven was. In dit artikel omschrijft hij zijn volledige visie over techniekontwikkeling bij wedstrijdjudoka's en gaat hij verder in op de wijze waarop een wedstrijdjudoka moet begeleid worden. 'Om een gevorderde judoka te helpen bij de ontwikkeling van zijn eigen techniekcomplex ervaar ik de 'dierentemmermethode' als het meest succesvol. Gedresseerde circusdieren doen eigenlijk niets dat ze ook niet uit zichzelf kunnen. De temmer leert hen enkel het te doen op een bepaald moment. Getalenteerde judoka's kunnen in randori of wedstrijd vaak erg creatief zijn. Spontaan zullen ze reeds beoefende technieken combineren of éénmalig, zonder het te weten, onbewust, in een nieuwe situatie of vorm uitvoeren. Als coach tracht ik dit te zien en tracht ik die spontane uitvoering van het onbewuste naar het bewuste niveau te brengen'².

Gestimuleerd door mijn drang naar veelzijdig judo en gestuurd door deze visie over techniekontwikkeling zocht ik steeds naar antwoorden op het judo van mijn tegenstanders. Door deze antwoorden in te passen in mijn techniekleerplan en dus op de juiste manier te trainen werd mijn techniekcomplex gevarieerder en sterker.

Om mijn judo volledig te kaderen, leg ik eerst mijn toepassing van het kumi kata uit. Daarna ga ik dieper in op mijn technieken en hun indeling.

2.2. HET BELANG VAN KUMI KATA IN MIJN JUDO

Het kumi kata nemen, mocht voor mij nooit een stilstaand gegeven zijn. Hiervoor was ik onvoldoende krachtig. Net zoals mijn judo gevarieerd was, kon ik ook niet voor één kumi kata kiezen. 'Een typische eigenschap van de duizendpoot-judoka'². Op basis van het judo van mijn tegenstanders paste ik mijn kumi kata aan en zocht ik zo naar mogelijke scoretechnieken. Mijn kumi kata was erg variabel in functie van de tegenstander. Mijn tactiek bestond er bij tegenstanders met bijvoorbeeld een sterk dominante arm, heel vaak in om deze arm te neutraliseren of te ontwijken en van hieruit kumi kata en technieken op te bouwen.

¹⁻² Tits Raf, *De puzzel van de techniekontwikkeling: model voor het techniekleerplan van wedstrijdjudoka's*, 2003, www.judolabo.be

2.3. MOMENT VAN AANVAL: DE TIMING

Aangezien ik niet de sterkste noch de meest explosieve judoka was, was de voorbereiding van een aanval en het moment van inzetten van de aanval heel bepalend in mijn judo. Door de voorbereiding wordt uke uit evenwicht gebracht of wordt een bepaalde reactie van uke uitgelokt. De voorbereiding kan een verplaatsing, een beweging, een schijnbeweging of zelfs de aanzet van een techniek zijn. De juiste timing is dan het inzetten van de beoogde techniek op het moment van evenwichtsverstoring of het moment van reactie van uke. De juiste voorbereiding en timing van een aanval waren essentieel om mijn technieken te doen slagen. Om de juiste timing te bereiken oefenden we volgens onderstaande principes.

1. Aanval voor kumi kata: geen van beide judoka's domineert. Beide judoka's zijn nog zoekende naar kumi kata om eventuele aanvallen te kunnen inzetten, het kumi kata spel is volop gaande. In dit kumi kata spel zet de tegenstander zich uit evenwicht of komt in de ideale positie om de aanval in te zetten. Tori maakt gebruik van een actie van de tegenstander om de eigen aanval te doen slagen.
2. Aanval bij kumi kata: beide judoka's hebben minstens éénhandige kumi kata. De tegenstander wordt meegenomen in een voorbereidende actie die leidt tot een effectieve aanval.
3. De tegenstander domineert in het kumi kata, éénhandig of tweehandig, waardoor tori vanuit de verdediging moet aanvallen.
 - Tori heeft nog voldoende kracht om zelf de voorbereiding in te zetten en de greep van de tegenstander te verzwakken.
 - De tegenstander domineert. Tori zet de aanval in terwijl hij geleid wordt.

Deze indeling is gebaseerd op de eigen toepassing in wedstrijd en randori. Gevoelsmatig hebben we mijn technieken ingedeeld en door de jaren heen ook in dit patroon getraind. Dit wil niet zeggen dat deze indeling een vast gegeven is. Niet alle technieken zijn mooi in één van deze drie groepen te plaatsen. Sommige technieken kunnen afhankelijk van de wedstrijdsituatie en tegenstander beter in de ene of de andere groep passen. Deze technieken en indeling laten opening voor persoonlijke interpretatie en toepassing. De indeling is voor mij gevoelsmatig de meest evidente. Ze geeft structuur aan mijn techniekcomplex en was vaak een leidraad voor het oefenen en drillen van mijn technieken in voorbereiding van een toernooi.

De juiste timing voor een aanval dwong ik af door te werken en te oefenen volgens bovenstaande principes. Daarbij was het belangrijk om ook continu mijn gevoel voor timing te blijven verbeteren. Op het juiste ogenblik trekken, vegen, draaien,... Door allerlei oefeningen waaronder bijvoorbeeld actie-reactie spelletjes, samen bewegen waarbij één van beide judoka's blind aanvalt, combinaties van veegoefeningen,... . Op deze manier werkten we op een meer speelse manier rond het aspect timing.

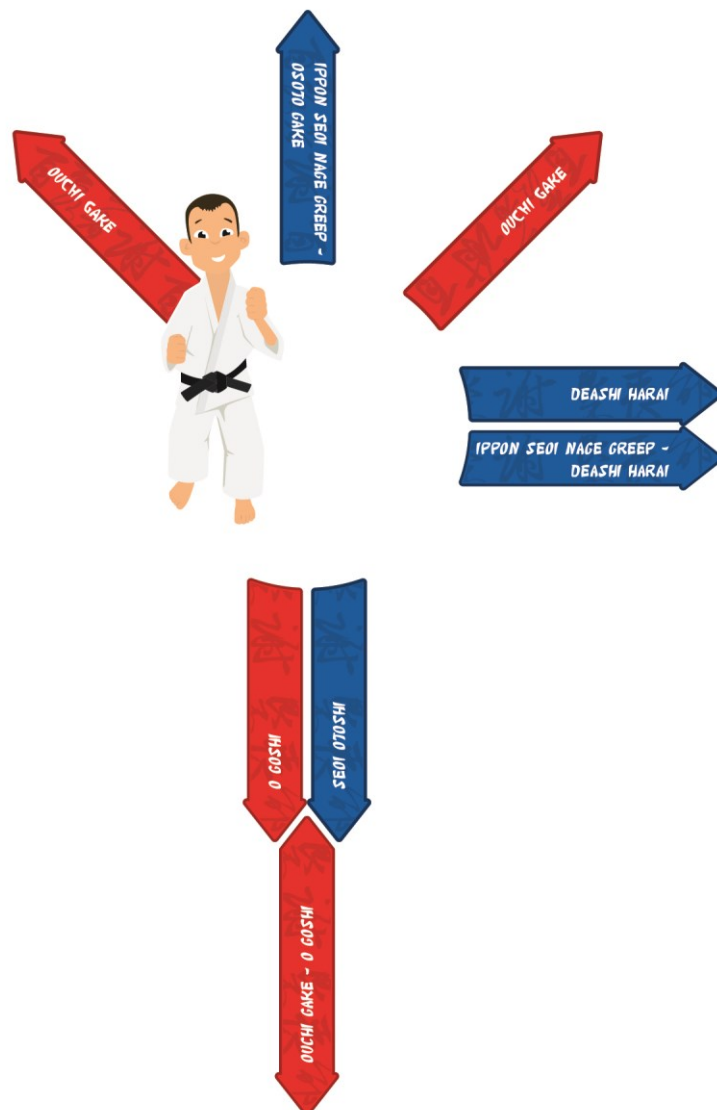
3. MIJN TECHNIEKCOMPLEX NAGE WAZA

De technieken nage waza uit mijn techniekcomplex heb ik gebundeld in techniegroepen. Alle techniegroepen zijn ingedeeld onder één van de drie principes, namelijk als aanval voor kumi kata (1), aanval bij kumi kata (2) of aanval als de tegenstander domineert (3). Principes en techniegroepen worden telkens voorafgegaan door een figuur met pijltjes. Alle technieken worden gevisualiseerd in functie van hun werprichting. Bij elke techniek verduidelijk ik de aanvangshouding, de kumi kata, de acties en reacties van beide judoka's en geef ik waar toepasselijk nog kort wat meer duiding over de timing en wijze van bewegen.

Finaal wordt nagegaan dat dit techniekcomplex alle werprichtingen omvat door de belangrijkste technieken in één grote figuur samen te brengen.

3.1. AANVAL VOOR KUMI KATA

Geen van beide judoka's domineert. Beide judoka's zijn nog zoekende naar kumi kata om eventuele aanvallen te kunnen inzetten, het kumi kata spel is volop gaande. In dit kumi kata spel zet de tegenstander zich uit evenwicht of komt in de ideale positie om de aanval in te zetten. Tori maakt gebruik van een actie van de tegenstander om de eigen aanval te doen slagen.



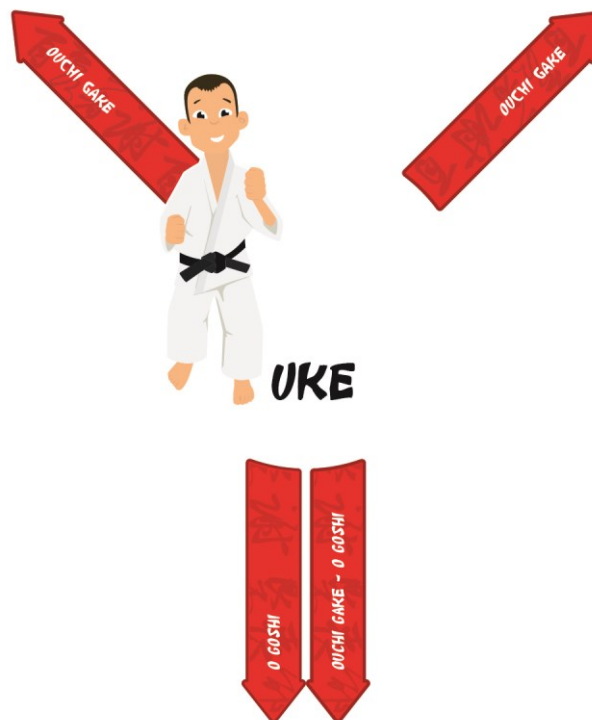
3.1.1. GROEP 1: O GOSHI EN OUCHI GAKE

Deze groep is ontstaan door na te denken over tegenstanders met een hoge kumi kata in de nek of op de rug. Vele jongere judoka's zijn vaak overmoedig en grijpen net te onbezonnen met hun arm naar de nek of de rug waardoor zij naar voren uit evenwicht komen. Met o goshi trachtte ik hier in eerste instantie op in te spelen. Door reacties van uke schakelde ik naar enkele andere technieken en werd dit een mooi complex rond o goshi, in latere fase ook ouchi gake. Deze worpen en schakels waren tijdens het WK junioren te Korea in 2002, waar ik zilver behaalde, heel effectief.



3.1.1.1. o goshi

3.1.1.2. van ouchi gake naar o goshi



3.1.1.1. O GOSHI

- ✚ Aanvangshouding: Beide judoka's hebben geen kumi kata. Tori verplaatst zich licht achteruit.
- ✚ Actie - reactie: Uke wil met de rechterhand hoog in de nek van tori nemen. Het achteruit verplaatsen van tori nodigt uke uit om zijn beweging groter te maken. Hierdoor zet uke zich bij het grijpen uit evenwicht. Op het ogenblik dat de voet van uke vooruit komt en uke dus in een voorwaartse beweging is, zet tori o goshi links in. Met de rechterhand grijpt tori de mouw van uke.



- ✚ Variant: Tori heeft éénhandig aan de kraag van uke vast. Idem als vorige uitvoering. Uke wil graag hoog in de nek van tori nemen.

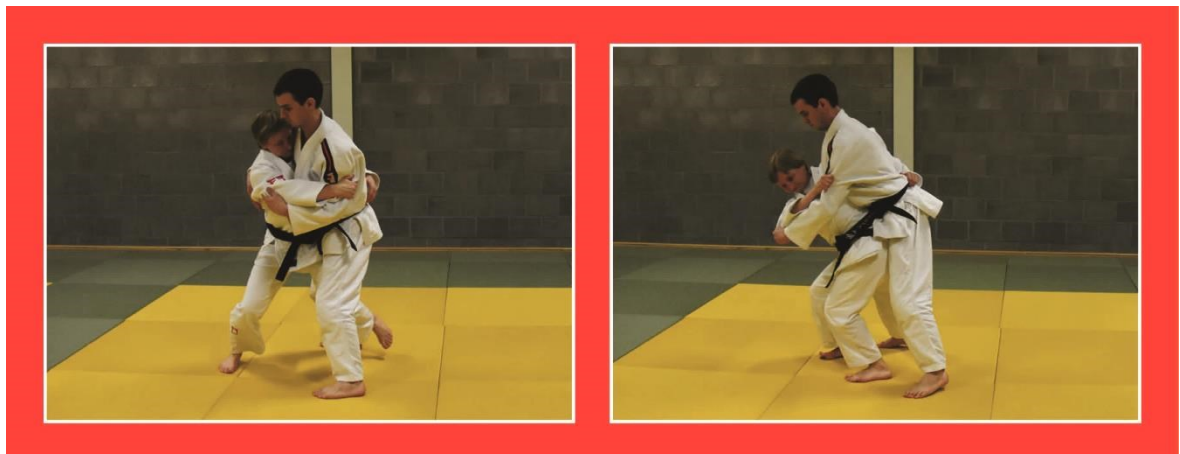


3.1.1.2.VAN OUCHI GAKE NAAR O GOSHI

- ✚ Aanvangshouding: Uke wil met de rechterhand hoog in de nek grijpen. Uke plaatst in de kumi kata actie de rechtervoet voorwaarts. Tori heeft geen kumi kata.
- ✚ Actie - reactie 1: Uke wil vast nemen en zet de rechtervoet voorwaarts. Tori zakt onder de arm en zet ouchi gake in op het ogenblik dat uke op de rechtervoet komt te staan.



- ✚ Actie - reactie 2: Tori haakt om te werpen met ouchi gake. Uke zet zich vast op de voet met het evenwicht naar voor. Tori komt recht met de heup onder uke en draait naar o goshi.



- ✚ Opmerking: Deze aanval kan ook starten vanuit o goshi. Tori beslist o goshi in te zetten als uke grijpt. Uke staat vast op de rechtervoet en zet het lichaamsgewicht achterwaarts. Tori zakt naar ouchi gake. Uke verplaatst het lichaamsgewicht weer naar voor. Tori vervolgt weer met o goshi.

3.1.2. GROEP 2: IPPON SEOI NAGE GREEP

Ik had altijd veel bewondering voor judoka's die sterk waren in beenvegen. Dit was voor mij het typevoorbeeld van een maximum aan resultaat met een minimum aan inspanning. Ik begon te zoeken naar de goede timing voor deashi harai. Meermaals slaagde ik erin om mijn tegenstander in de eerste seconden van een randori of kamp via een klassieke deashi harai neer te leggen. Zo scoorde ik ook tijdens de tsukinami shiai. Vaak in de eerste seconden van de kamp waardoor ik niet onmiddellijk uitgeput raakte en ik dus de opeenvolging van tegenstanders beter aankon.

Ik werd vaak geconfronteerd met seoi otoshi. Tegenstanders doken onder mij op de knieën om te scoren. Op deze aanval reageerde ik in mijn eerste jaren als wedstrijdjudoka niet goed. Eén van mijn sterkste tegenstandsters was specialiste in seoi otoshi. Door op de verdediging tegen deze worp te werken, kreeg ik zelf meer inzicht in deze techniek en voegde ik hem toe aan mijn techniekcomplex.

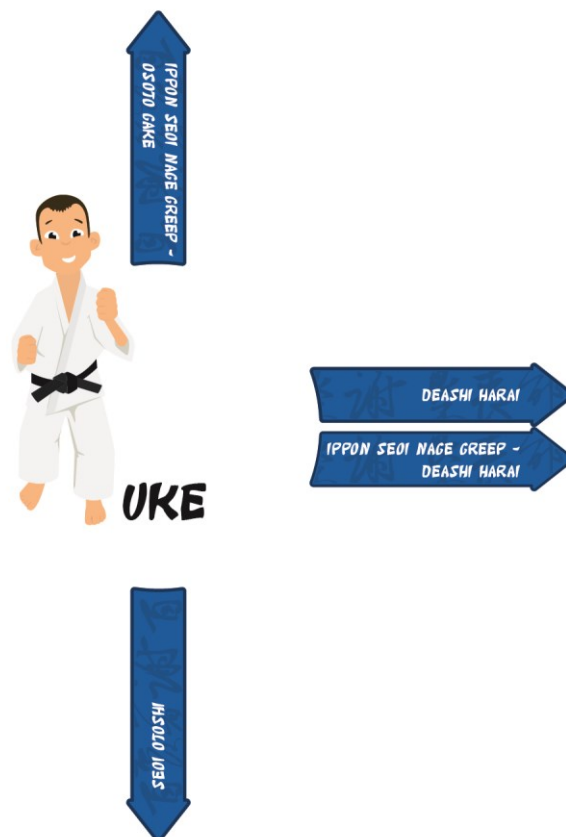
Een aantal jaren later maakte ik nog de link tussen de armbeweging van seoi otoshi, die ook als schijnbeweging perfect bruikbaar was bij de beenworpen deashi harai en osoto gake.

3.1.2.1. seoi otoshi

3.1.2.2. deashi harai

3.1.2.3. ippon seoi nage greep - deashi harai

3.1.2.4. ippon seoi nage greep - o soto gake



3.1.2.1. SEOI OTOSHI

- ✚ Aanvangshouding: Uke en tori hebben nog geen kumi kata. Tori houdt de rechterarm voor zich en lokt reactie van uke uit. Tori verplaatst zich licht achteruit.
- ✚ Actie-reactie: Uke probeert de vooruitgestoken mouw te grijpen. Greep net achter de elleboog. Tori buigt de arm, grijpt de mouw en verlengt de beweging van uke. Tori trekt zo uke mee in de beweging. Tori draait onmiddellijk seoi otoshi in.



- ✚ Beweging en timing: Tori lokt een reactie van uke uit. Tori verlengt de grijpbeweging waardoor uke in een voorwaartse beweging komt die hij zelf niet onder controle heeft.

3.1.2.2. DEASHI HARAI

- ✚ Aanvangshouding: Uke en tori willen kumi kata nemen. Tori is meer afwachtend dan uke.
- ✚ Actie - reactie: Uke wil kumi kata nemen en zet de rechtermoet vooruit. Tori veegt de rechtermoet van uke wanneer deze de mat raakt. Tori grijpt met de linkerhand de rechtermouw van uke om de veeg te begeleiden.



- ✚ Beweging en timing: Tori neemt een afwachtende houding aan waardoor uke zich wat meer gaat geven om kumi kata te nemen. Uke zet de voet hierdoor voldoende ver voorwaarts zodat tori succesvol kan vegen.

3.1.2.3. IPPON SEOI NAGE GREEP – DEASHI HARAI/OKURI ASHI HARAI/HARAI TSURIKOMI ASHI

- ✚ Aanvangshouding: Tori heeft ééhandige kumi kata met rechterhand aan de linker kraag van uke. Uke staat klaar om hoog in de nek van tori te grijpen en beweegt met de rechtermoet voorwaarts of staat rechts voor.
- ✚ Actie - reactie: Tori maakt schijnbeweging met de linkerarm voor ippon seoi nage. Uke denkt de aanval zijwaarts te ontwijken. Tori drijft uke zijwaarts en schept de benen van uke zijwaarts in dezelfde richting mee. De voet van tori maakt een haak. Tori schept als het ware uke op de wreef van de voet mee. De heup volgt volledig mee wanneer uke onderuit gehaald wordt.



- ✚ Opmerking: Als deze techniek voluit uitgevoerd wordt, is tori altijd uit evenwicht en valt mee op uke. De begeleidende beweging van de linkerarm is heel belangrijk. Deze glijdt onder de arm van uke. Zodra de veegbeweging start, duwt deze gestrekt tegen het bovenlichaam van uke waardoor hij rugwaarts draait en valt. In deze beweging spreken we in de meeste uitvoeringen meer van harai tsurikomi ashi omdat de beide benen meegenomen worden en het bekken en romp bepalend zijn voor de uiteindelijke kracht van de worp. Afhankelijk van de positie van heup en benen kan deze beweging ook een de ashi harai of okuri ashi harai worden.

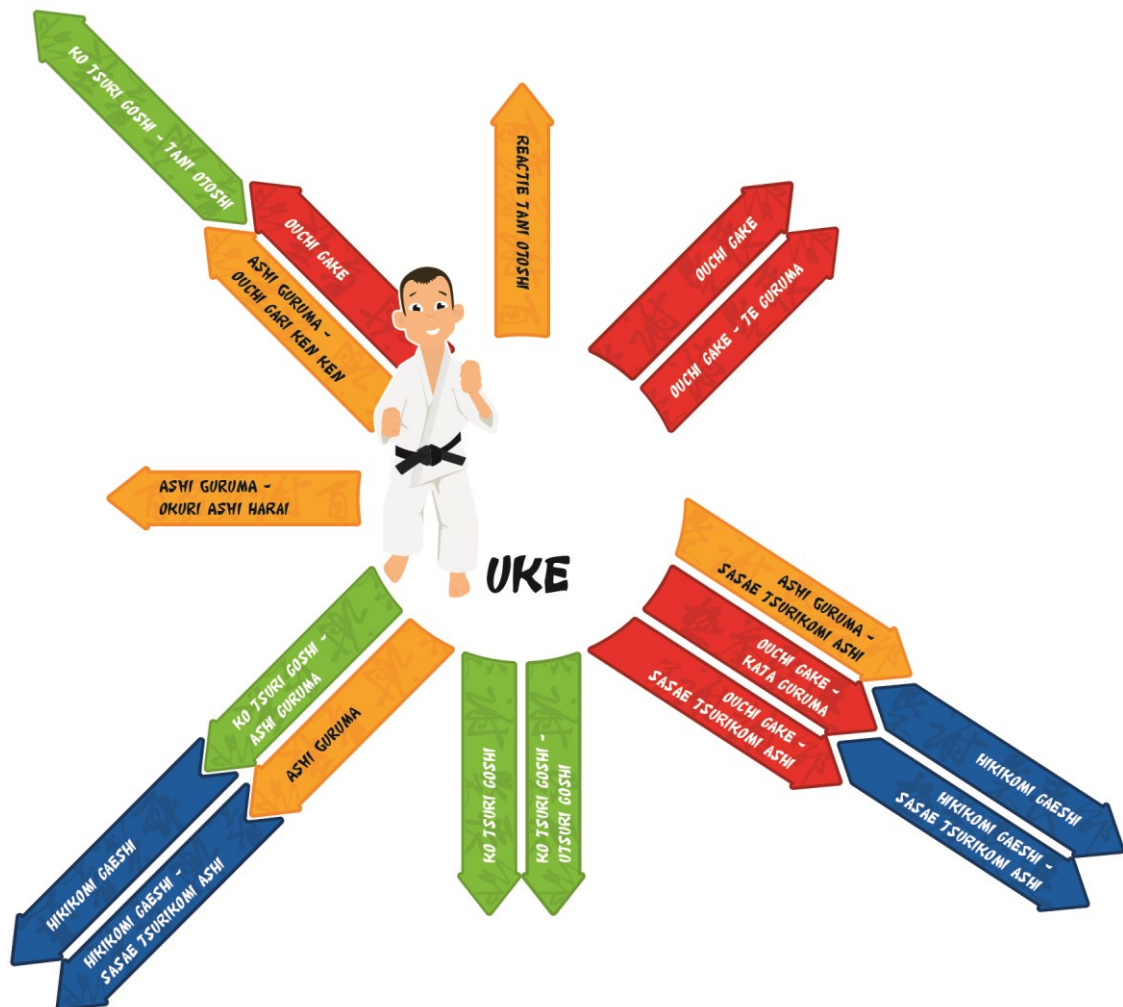
3.1.2.4. IPPON SEOI NAGE GREEP - O SOTO GAKE

- ✚ Aanvangshouding: Tori heeft éénhandig de linker kraag van uke vast. De linkerhand van tori is nog vrij. Tori houdt deze klaar om de rechterarm van uke tegen te houden. Met deze rechterhand wil uke in de nek van tori nemen.
- ✚ Actie - reactie: Tori heeft al eerder in de kamp ippon seoi nage aangezet. Tori speelt met de kraag waardoor uke geen vat heeft op het kumi kata. Tori maakt een inwaartse schijnbeweging met de rechterhand en elleboog. Uke wil zijn evenwicht herstellen en bereidt zich al voor op een aanval met ippon seoi nage. Tori neemt ippon seoi nage greep met de linkerhand en zet met arm en borstkas druk op de linkerarm van uke. Gelijktijdig haakt tori het linkerbeen voor o soto gake. Uke kan niet meer verplaatsen en plooit achterwaarts op de rug.



3.2. AANVAL BIJ KUMI KATA

Beide judoka's hebben minstens ééhandige kumi kata. De tegenstander wordt meegenomen in een voorbereidende actie die leidt tot een effectieve aanval.



3.2.1. GROEP 1: KUMI KATA AAN GORDEL

O goshi en ko tsuri goshi zijn zowat de eerste heupworpen die we aan elke judoka in onze club aanleren. Beide worpen maakte ik me dan ook snel eigen. Ik zocht naar de greep op de rug om van daaruit mijn heupworp op te bouwen. Spelen met de heupen en uiteindelijk mijn tegenstander werpen met ko tsuri goshi of utsuri goshi is één van de bewegingen waar ik regelmatig naar zocht. Door reacties van uke bouwde ik al snel verder op deze techniek. Ashi guruma, tani otoshi en utsuri goshi waren logische schakels waarmee ik vooral in mijn jaren als cadet(U15) en belofte(U18) regelmatig scoorde.

3.2.1. 1. Schakelen vanuit ko tsuri goshi

- ✚ ashi guruma
- ✚ tani otoshi
- ✚ utsuri goshi



3.2.1.1. SCHAKELEN VANUIT KO TSURI GOSHI

- ✚ Aanvangshouding: Tori heeft met de rechterhand op de rug de gordel van uke vast. Uke en tori staan in een rechte hoek tegenover elkaar.
- ✚ Actie - reactie 1: Tori zet de heup en werpt met ko tsuri goshi.



- ✚ Actie - reactie 2: Uke voelt de worp aankomen en verplaatst zich weg van tori. Tori vervolgt met ashi guruma. Tori behoudt de greep aan de gordel.



- Actie - reactie 3: Uke voelt de worp aankomen en blokkeert met de heup. Tori schakelt naar tani o toshi. Tori behoudt de greep aan de gordel.



- Actie - reactie 4: Uke voelt de worp aankomen en blokkeert met de heup. Tori zakt door de benen, maakt contact met de heup, tilt uke en werpt met utsuri goshi.



3.2.2 GROEP 2: SCHAKELN VANUIT ASHI GURUMA MET SCHOUDERGREEP

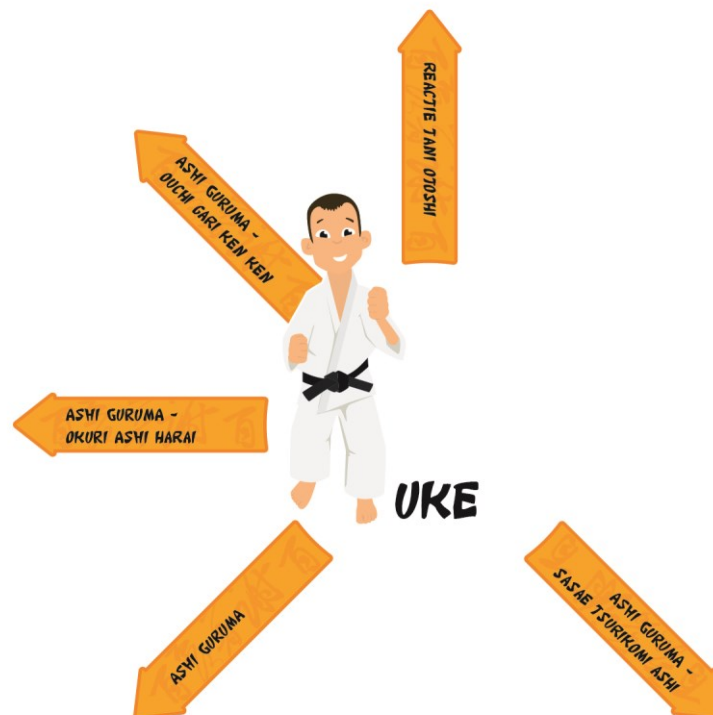
Vanuit een kumi kata waarbij ik de schouder van de tegenstander controleerde, kon ik verschillende richtingen uit, nl. ouchi gake, kata guruma, sasae tsurikomi ashi, te guruma en vroeger ook heel wat mogelijkheden met been grijpen die nu echter geen onderdeel meer van het wedstrijdjudo zijn.

Het gebeurde vaak dat de tegenstander zich erg stevig zette en moeilijk in beweging te halen was. Beweging was heel belangrijk voor mij. Om hier op te anticiperen zochten we naar een worp waarvoor weinig beweging noodzakelijk was. Tevens een worp ook die een aanzet kon zijn om de tegenstander in de juiste houding of actie te dwingen voor andere technieken. Ashi guruma zelf is nooit mijn sterkste worp geweest. Het is voor mij altijd eerder een kans geweest om te schakelen naar andere worpen. In mijn beste jaar als junior (U20) scoorde ik in de halve finale van het toenmalig A - toernooi te Lyon ippon met de beweging naar tani otoshi tegen de Japanse Fukumi Tomoke. Een judoka die later nog een indrukwekkend palmares zou bijeen vechten.



3.2.2.1. schakelen vanuit ashi guruma

- ✚ okuri ashi harai
- ✚ sasae tsurikomi ahi
- ✚ ouchi gari ken ken
- ✚ tani otoshi



3.2.2.1. SCHAKELEN VANUIT ASHI GURUMA

- ✚ Aanvangshouding: Tori heeft de rechterhand op het linkerschouderblad van uke en zet druk. Met de linkerhand houdt tori de rechterarm van uke onder controle.
- ✚ Actie - reactie 1: Tori zet de armbeweging in en brengt het been snel voor uke. Tori werkt ashi guruma af.



- ✚ Actie-reactie 2: Uke voelt de beweging komen en beweegt zijwaarts weg van tori. Tori krijgt geen ashi guruma uitgevoerd. Tori wijzigt zijn beweging. Brengt het been opnieuw laag, draait naar uke en zet okuri of deashi harai aan.



- Actie - reactie 3: Uke voelt ashi guruma aankomen en zet zijn evenwicht naar zijn linkerbeen. Uke zet op deze manier tegendruk. Tori draait naar sasae tsurikomi ashi. Tori rolt de linkerschouder van uke af.



- Actie - reactie 4: Tori valt onmiddellijk ashi guruma aan. Uke blokkeert de beweging door het zwaartepunt te verlagen en het lichaamsgewicht naar achteren te plaatsen. Uke zet hierbij het rechterbeen schuin achterwaarts zodat tori niet aan de knie kan. Tori zet ouchi gari ken ken op het linkerbeen van uke aan.





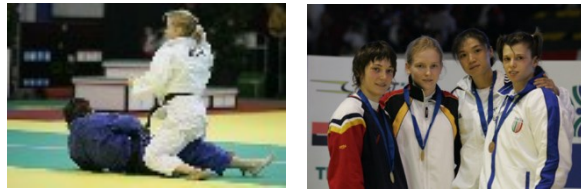
- Actie – reactie 5: Tori maakt de schijnbeweging voorwaarts. Uke maakt een blokkerende beweging en verplaatst het evenwicht achterwaarts. Tori zet aan voor tani otoshi. De schoudergreep is hier heel belangrijk. Tori trekt de schouder van uke neerwaarts waardoor deze zich niet meer kan verplaatsen en naar de mat toe plooit.



3.2.3. GROEP 3: SCHAKELN VANUIT OUCHI GAKE MET SCHOUDERGREEP

Bij de uitvoering van een directe ouchi gake merkte ik vaak dat de tegenstander achteruit overstapte. Om hierop te antwoorden begon ik te zoeken naar schakels. Door de aanval ouchi gake zat ik op één knie. Om de tegenstander alsnog terug te werpen, diende ik rechtop te geraken. Voor een tweede lage aanval was de tegenstander vaak al te ver weg. Ik besloot dit rechtop komen te gebruiken om een te guruma met schakel naar sasae tsurikomi ashi aan te zetten. Voor judoka's die de benen in de verdediging ver achterwaarts plaatsten zocht ik verder naar oplossingen en kwam ik terecht bij kata guruma.

Kata guruma is een worp die me sowieso ook altijd interesseerde. Ik ondervond dat een rechtstreekse aanval kata guruma voor mij heel moeilijk haalbaar was. Door beweging alleen kreeg ik de tegenstander niet in de juiste positie. Ik had ook niet de kracht om de tegenstander alsnog in de juiste richting te forceren. Door een voorbereiding waarvan ouchi gake onderdeel was, slaagde ik er meermaals in om de tegenstander wel in een goede positie te brengen. In de finale van de World cup te Rome in 2006 won ik met ippon door de schakel ouchi gake links - kata guruma rechts.



3.2.3.1. ouchi gake

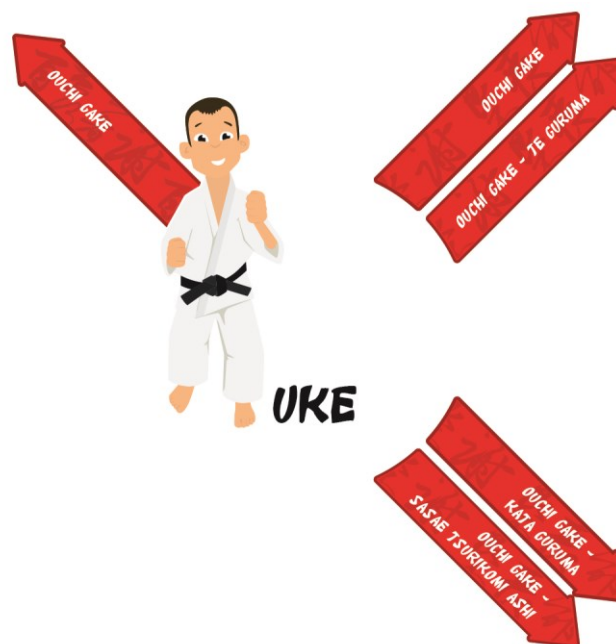
3.2.3.2. ouchi gake rechts - te guruma - sasae tsurikomi ashi

➤ te guruma

➤ sasae tsurikomi ashi

3.2.3.3. ouchi gake rechts - kata guruma

3.2.3.4. ouchi gake links - kata guruma



3.2.3.1. OUCHI GAKE

- ✚ Aanvangshouding: beide judoka's staan zeer diep gebogen tegenover elkaar. Tori heeft kumi kata rechts vast met een lage kumi kata aan de mouwarm en de rechterhand ter hoogte van het schouderblad.
- ✚ Actie - reactie: Tori duwt uke samen en komt van ver ouchi gake in. Uke plooit toe en komt vast te staan. Tori drijft uke tevens lichtjes achterwaarts uit evenwicht. Op het ogenblik dat uke naar achter plooit en dus zijn evenwicht begint te verliezen, haakt tori met het been.
- ✚ Opmerking: Deze techniek kan ook uitgevoerd worden met beide handen aan beide mouwen.

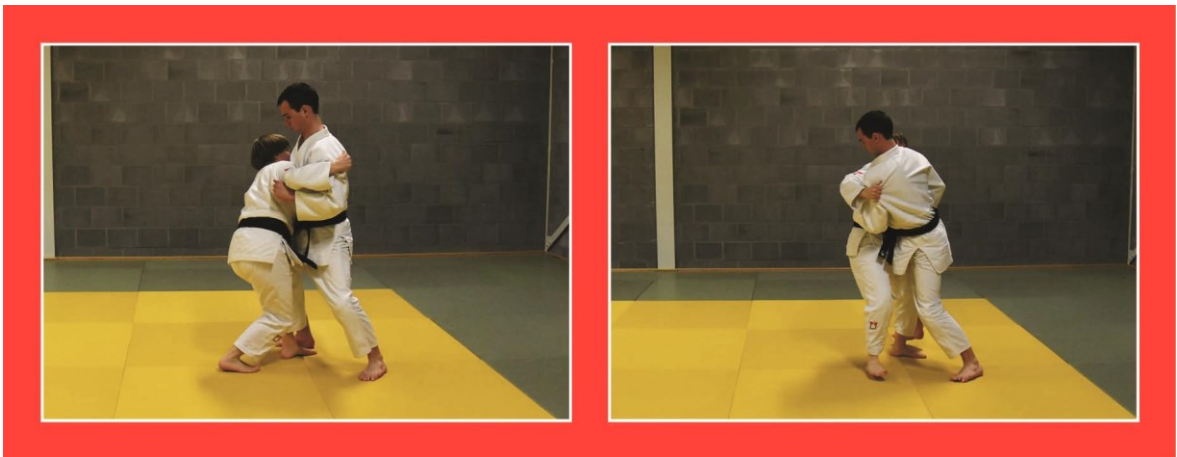


3.2.3.2. OUCHI GAKE RECHTS – TE GURUMA - SASAE TSURIKOMI ASHI

- ✚ Aanvangshouding: Tori heeft met de rechterhand aan het linkerschouderblad van uke en geeft druk op de schouder.
- ✚ Actie- reactie 1: Tori valt ouchi gake rechts aan. Uke slaagt erin de linkervoet achterwaarts te plaatsen en wil volgen met de rechervoet. Tori gebruikt deze beweging, maakt met de linkerhand een hefbeweging onder het rechterbeen van uke en maakt een heffende en draaiende beweging in de richting van de opening die uke zelf gecreëerd heeft doordat hij zijn linkervoet naar achteren heeft geplaatst. De beweging komt vanuit de kracht van benen en heupen. De rechterhand rolt de linkerschouder van uke zo veel mogelijk af.



- Actie - reactie 2: Uke verlaagt zijn zwaartepunt waardoor tori uke niet kan heffen. Tori rolt de linkerschouder van uke af en plaatst de rechervoet voor sasae tsurikomi ashi. De linkerhand van tori blijft aan het rechterbeen van uke.



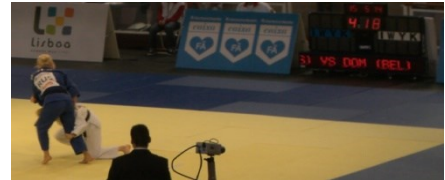


- In het huidige wedstrijdjudo mag er niet meer naar de benen gegrepen worden. Vanuit deze beperking zochten we naar andere technieken en oplossingen.
Mogelijkheid zonder benen grijpen: tori schakelt niet naar te guruma, maar komt recht, draait de heup onder uke en wekt de schijn om o goshi in te zetten waardoor uke zijwaarts wil ontwijken. Tori zet sasae tsurikomi ashi in. De linkerhand van tori drukt in de zij van uke en begeleidt mee de beweging.



3.2.3.3. OUCHI GAKE RECHTS – KATA GURUMA

- ✚ Aanvangshouding: Uke en tori gebogen tegenover elkaar. Tori heeft kumi kata rechts vast met een lage kumi kata aan de mouwarm en de rechterhand ter hoogte van het schouderblad.
- ✚ Actie - reactie : Tori zet rechtstreeks een lage ouchi gake rechts in. Uke zet het been dat gehaakt wordt achteruit. Tori houdt het rechterbeen langs buiten of het linkerbeen langs binnen vast, brengt het hoofd onder de linker oksel van uke en zet kata guruma rechts in.



- ✚ Mogelijkheid zonder benen grijpen: Tori houdt de rechtermouw van uke vast en drukt deze in de rechterzij van uke, brengt het hoofd onder de linkeroksel van uke en zet kata guruma in. Tori behoudt tijdens de hele worp zijn kumi kata van aanvang.

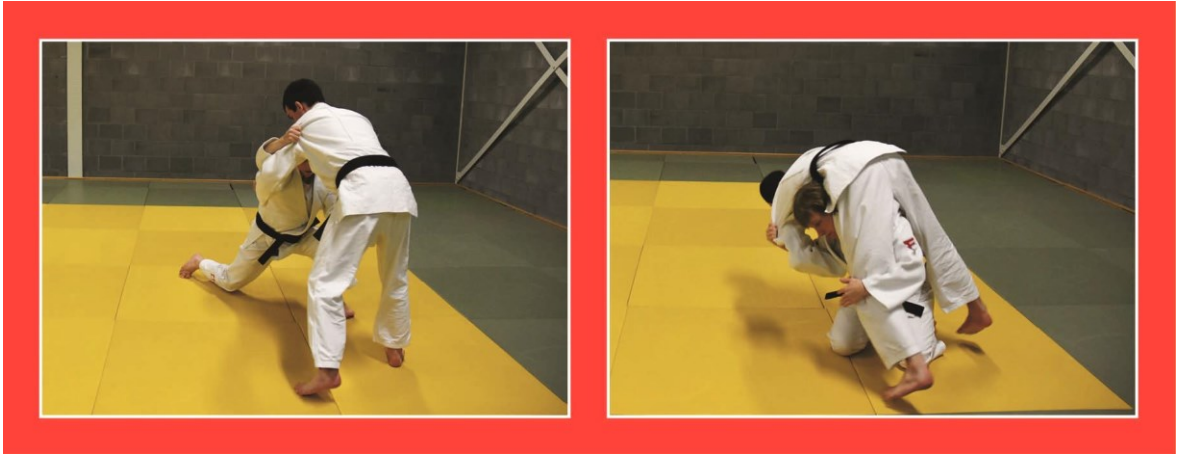


- ✚ Beweging en timing: Uke verplaatst zijn been achterwaarts, maar het bovenlichaam wordt laag gehouden. Door uke laag te houden kan deze zich niet rechte en het evenwicht herstellen. Tori plaatst zijn lichaam bijna tussen de benen van uke die hierdoor makkelijker mee in de beweging zal vallen/draaien.

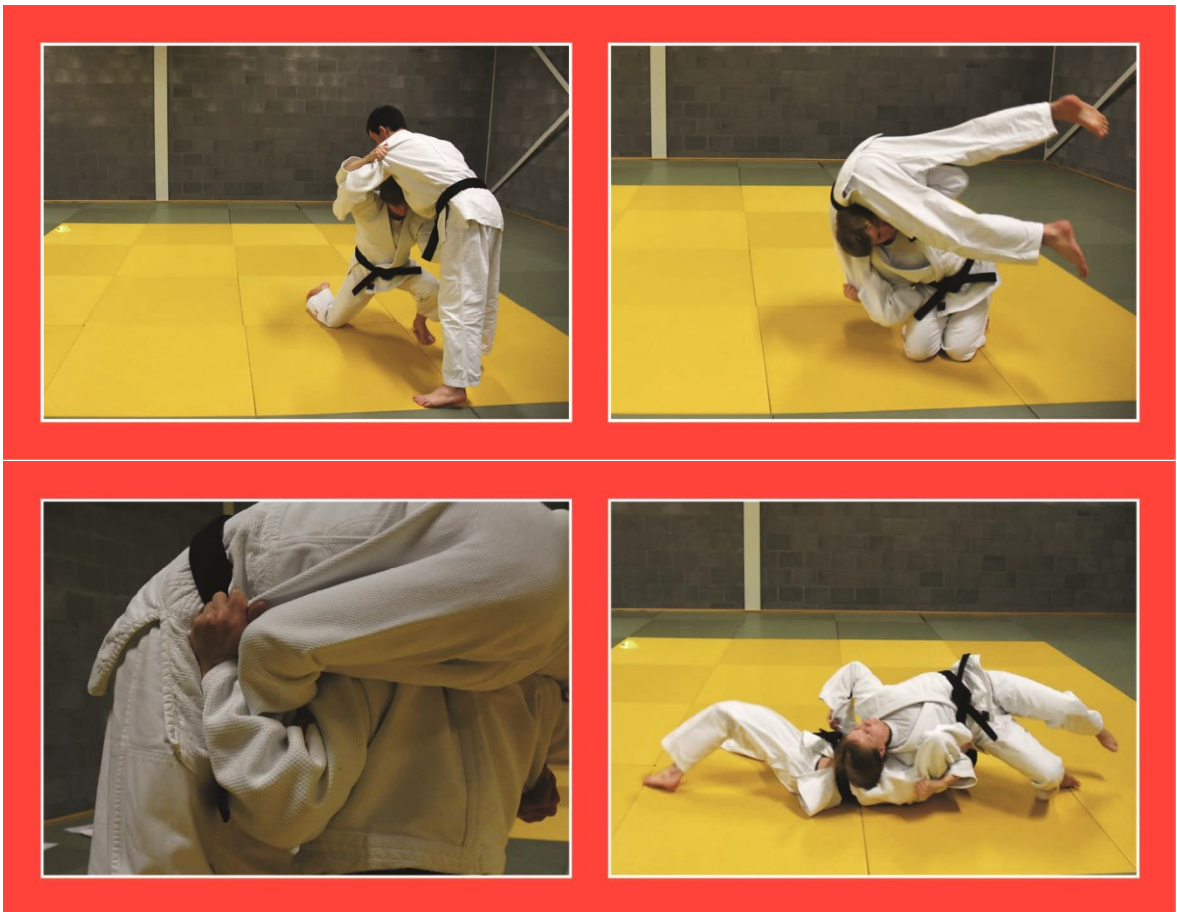
3.2.3.4. OUCHI GAKE LINKS – KATA GURUMA

- ✚ Aanvangshouding: Uke en tori gebogen tegenover elkaar. Tori heeft kumi kata rechts vast met de rechterhand ter hoogte van het schouderblad.
- ✚ Actie-reactie : Tori komt rechtstreeks een lage ouchi gake links in. Dit eerder als schijnbeweging dan als effectieve aanval. Uke zet het been dat gehaakt wordt achteruit gevolgd door zijn linkerbeen. Tori houdt het rechterbeen langs buiten of het linkerbeen langs binnen vast, brengt het hoofd onder de linkeroksel van uke en zet kata guruma rechts in.





- ✚ Mogelijkheid zonder benen grijpen: Tori houdt de rechtermouw van uke vast en drukt deze in de rechterzij van uke, brengt het hoofd onder de linkeroksel van uke en zet kata guruma in. De afwerking is volledig gelijklopend zoals de combinatie o uchi gake rechts - kata guruma uit punt 3.2.3.3.



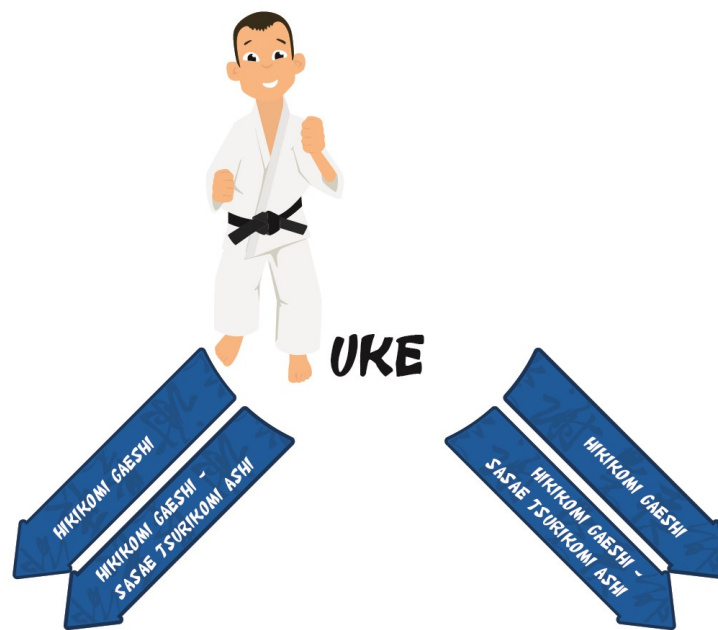
- ✚ Beweging en timing: Uke verplaatst zijn benen achterwaarts, maar het bovenlichaam wordt laag gehouden. Door uke laag te houden kan deze zich niet rechten en het evenwicht herstellen. Door zijn linkerbeen ook te verplaatsen maakt uke een opening waar tori in kan duiken.

3.2.4. GROEP 4: NEUTRALISEREN VAN DE DOMINANTE ARM, ACTIE HIKIKOMI GAESHI – SASAE TSURIKOMI ASHI

Eén van de belangrijkste manieren om te verhinderen dat de tegenstander in de nek grijpt, was voor mij het vast nemen van deze grijparm. Door deze arm tegen mijn lichaam te brengen in een gekruiste kumi kata met één hand op de rug werkten we toe naar hikikomi gaeshi en zijn mogelijke schakels.

3.2.4.1. arm uke voor trekken, hikikomi gaeshi

3.2.4.2. arm uke voor trekken, sasae tsurikomi ashi



3.2.4.1. ARM UKE VOOR TREKKEN, HIKIKOMI GAESHI

- ✚ Aanvangshouding: Uke wil met de rechterarm hoog in de nek nemen. Tori neemt deze met beide handen vast nog voor uke zijn greep kan nemen, brengt deze voor zijn eigen lichaam en neemt met de linkerhand de gordel vast. Tori zet druk op de schouder van uke.
- ✚ Actie - reactie: Tori zet vanuit deze positie hikikomi gaeshi aan. De linkerhand blijft aan de gordel van uke. Tori houdt de arm van uke laag en trekt deze mee in een draaiende beweging. Tori gebruikt het eigen lichaamsgewicht om uke mee te krijgen, houdt de schouder van uke dicht bij het eigen lichaam en duwt de arm van uke naar diens lichaam toe. Uke kan zijn evenwicht niet houden en kantelt via zijn schouder naar de rug.



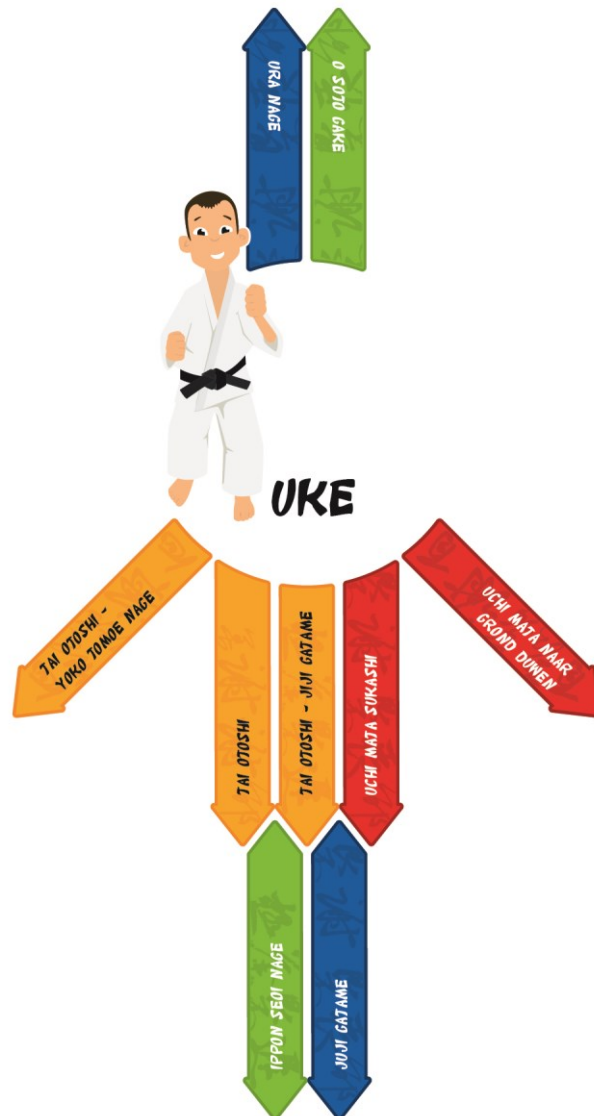
3.2.4.2. ARM UKE VOOR TREKKEN, SASAE TSURIKOMI ASHI

- ✚ Aanvangshouding: Uke wil met de arm hoog in de nek nemen. Tori neemt deze met beide handen vast. Brengt deze voor zijn eigen lichaam en neemt ter hoogte van het schouderblad vast. Tori zet druk op de schouder van uke.
- ✚ Actie - reactie: Tori dwingt uke laag. Uke wil recht komen. Tori zet zijn rechtervoet voor de linkervoet van uke en draait in voor sasae tsurikomi ashi. Tori behoudt de greep op het schouderblad en trekt deze mee in de draai. Door de sterk draaiende beweging van tori en de arm die volledig meegenomen wordt, kan uke niet verhinderen dat het lichaam draait. Uke wil zich corrigeren door zijn rechtervoet te verplaatsen. Tori verhindert dit door de voet van uke te blokkeren.



3.3. AANVAL BIJ DOMINANTE KUMI KATA VAN DE TEGENSTANDER

De tegenstander domineert in het kumi kata, ééhandig of tweehandig, waardoor tori vanuit de verdediging moet aanvallen.



3.3.1. Tori heeft nog voldoende kracht om zelf de voorbereiding in te zetten en de greep van de tegenstander te verzwakken.

3.3.2. De tegenstander domineert. Tori zet de aanval in terwijl hij geleid wordt.

3.3.1. TORI HEEFT NOG VOLDOENDE KRACHT OM ZELF DE VOORBEREIDING IN TE ZETTEN

3.3.1.1. GROEP 1: TAI OTOSHI

Vaak slaagde ik er tijdens randori of wedstrijden toch niet in om het kumi kata van de tegenstander te verhinderen. Ik werd in de nek of over de schouder gegrepen. Van hieruit ging ik op zoek naar oplossingen. Onder de tegenstander zakken voor een tai otoshi aanval op één of twee benen was een mogelijkheid om te werpen of te schakelen naar andere technieken. De schakel naar yoko tomoe nage is een voor mij heel succesvolle techniek geworden. In latere fase begon ik ook meer en meer te werken op de overgang naar grond en oefende ik vaak op de schakel naar juji gatame na een aanval tai otoshi en sasae tsurikomi ashi.

Tomoe nage was één van de worpen die ik heel graag wou kunnen. Een rechtstreekse aanval tomoe nage kan echter alleen in heel specifieke situaties uitgevoerd worden. De tegenstander moet gebogen zijn en voorwaarts uit evenwicht gebracht worden alvorens de techniek in te zetten. Als jonge judoka scoorde ik regelmatig met tomoe nage. Naarmate ik ouder werd, leek het me niet meer te lukken om met deze worp te scoren. Aangezien ik niet over de nodige kracht beschikte om deze reactie rechtstreeks uit te voeren, was het weer zaak om te zoeken naar andere mogelijkheden. Tomoe nage heeft bijgevolg een tijdje in de kast gelegen, maar kwam er gelukkig halfweg mijn carrière weer uit wanneer ik begon te schakelen vanuit tai otoshi. De schakel naar yoko tomoe nage werd een erg succesvolle techniek waarmee ik scoorde tijdens het EK -23 te Kiev en een 3^{de} plaats behaalde.

3.3.1.1.1. tai otoshi en yoko tomoe nage

✚ tai otoshi

✚ yoko tomoe nage

3.3.1.1.2. tai otoshi - juji gatame

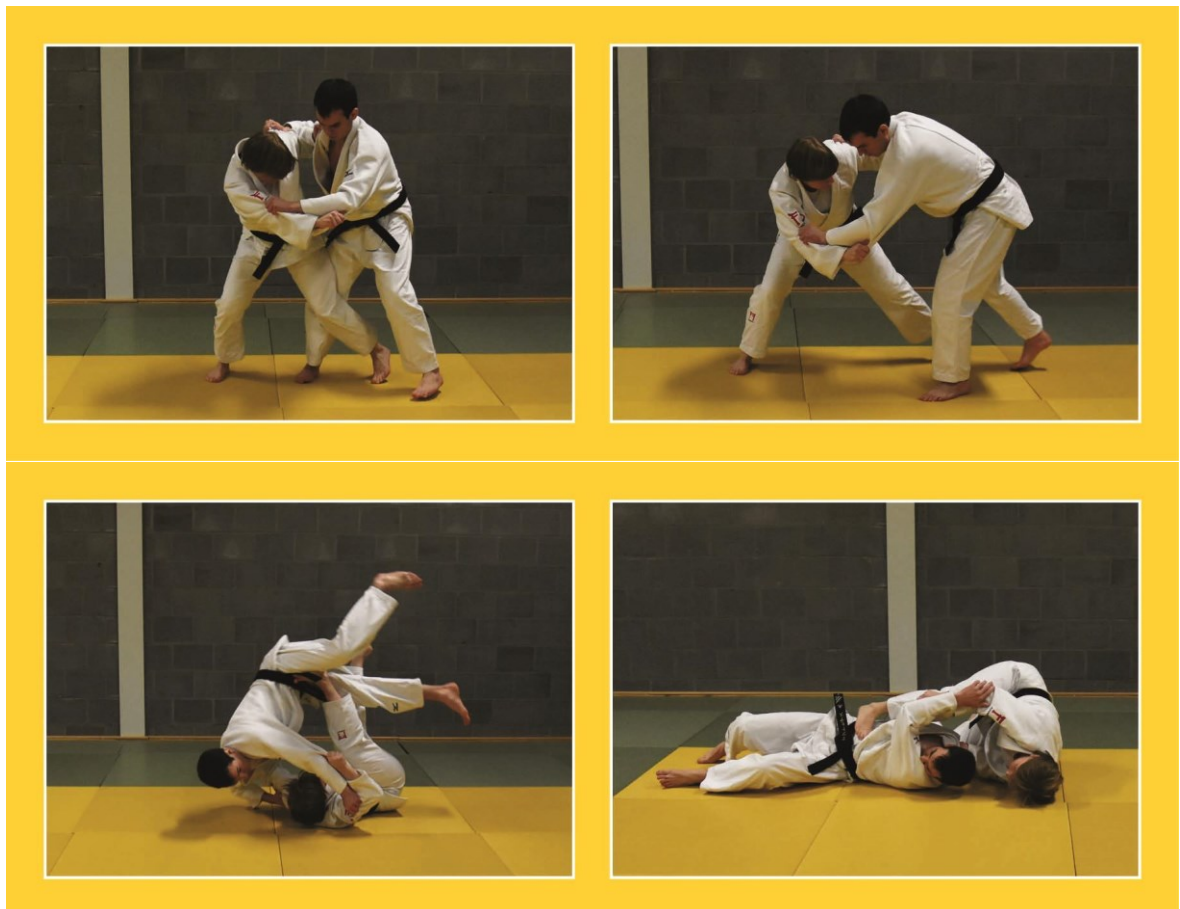


3.3.1.1.1. TAI OTOSHI EN YOKO TOMOE NAGE

- ✚ Aanvangshouding: Uke neemt met de rechterhand in de nek. Tori neemt de linker kraag van uke vast en verhindert dat de elleboog van uke voor de schouder van tori kan komen. Met de rechterhand heeft tori de linkermouw van uke.
- ✚ Actie - reactie 1: Tori valt aan met tai otoshi op één been van uke en trekt tegelijkertijd uke laag. Uke wil recht komen. Tori valt laag aan op het tweede been.



- ✚ Actie - reactie 2: Tori valt aan op één been van uke en trekt uke laag. Uke zet het aangevallen been achteruit en buigt het bovenlichaam. Tori draait onderdoor voor yoko tomoe nage.



- ✚ Beweging en timing: Tori wordt laag gedwongen door uke. Door de tai otoshi aanval op één been verlaat uke zijn comfortabele positie waarin hij tori domineert. Uke wil zich herstellen en tracht het bovenlichaam weer te rechte. Op dit ogenblik kan het tweede been aangevallen worden. Door de opwaartse reactie is uke gevoeliger voor de tweede aanval. Tori kan vanuit die eerste aanval onmiddellijk overgaan naar yoko tomoe nage. Uke staat laag, licht voorwaarts uit evenwicht en moet zijn evenwicht herstellen. Als tori zijn voet , het draaipunt, ter hoogte van de gordel van uke plaatst, draait uke vanuit deze situatie makkelijk over het been. Door mooi te begeleiden met lichaam en armen valt uke op de rug.

3.3.1.1.2. TAI OTOSHI – JUJI GATAME

- ✚ Aanvangshouding: Uke neemt met de rechterhand in de nek. Tori neemt de linker kraag van uke vast en verhindert dat de elleboog van uke voor de schouder van tori kan komen. Met de rechterhand heeft tori de linkermouw van uke.
- ✚ Actie - reactie: Tori valt tai otoshi op het eerste been aan. Uke zet zich onmiddellijk in verdedigingshouding. Tori houdt de mouw van uke onder controle. Tori houdt uke laag, draait één van beide benen over uke en zet juji gatame aan. Uke wordt bij het neerkomen verrast door het snelle schakelen naar juji gatame en heeft onvoldoende tijd om de arm krachtig los te trekken.





3.3.1.2. GROEP 2: NEUTRALISEREN VAN DE DOMINANTE ARM, ACTIE IPPON SEOI NAGE

Het kumi kata spel heb ik gaandeweg moeten leren. Tegen sterke tegenstanders die groter waren en naar de nek grepen, had ik het altijd moeilijk. Ik heb oplossingen gezocht door enerzijds aan te vallen voor de kumi kata en anderzijds door de arm die in de nek grijpt af te leiden. In puntje 3.3.1.1 behandelde ik ook reeds een mogelijkheid om de nekgreep te verzwakken. Onderstaand komen nog twee manieren aan bod om de kumi kata te verzwakken en hierdoor zelf opening te maken om zelf aan te vallen.

3.3.1.2.1. nekgreep verzwakken - ippon seoi nage

3.3.1.2.2. ippon seoi nage greep - o soto gake



3.3.1.2.1. NEKGREEP VERZWAKKEN - IPPON SEOI NAGE

- ✚ Aanvangshouding: Uke heeft links in de nek van tori vast. Tori zit vast in de greep.
- ✚ Actie - reactie: Tori plaatst de knokkels van de rechterhand in de oksel van uke. Strekt de arm en maakt een draaibeweging met de pols. Tegelijkertijd zet tori een kleine stap achterwaarts en strekt het bovenlichaam op. Uke voelt een pijnprikkel in de oksel waardoor zijn greep verzwakt. Op het ogenblik dat uke opschrikt, komt tori ippon seoi nage of ippon seoi otoshi links in.



3.3.1.2.2. IPPON SEOI NAGE GREEP- OSOTO GAKE

- ✚ Aanvangshouding: Uke heeft links in de nek van tori vast. Tori zit vast in de greep
- ✚ Actie- reactie: Tori plaatst de knokkels van de rechterhand in de oksel van uke. Strekt de arm en maakt een draaibeweging met de pols. Tegelijkertijd zet tori een kleine stap achterwaarts en strekt het bovenlichaam op. Hierdoor verzwakt de greep van uke. Uke wil na dit controleverlies tori terug bij zich trekken. Tori neemt ippon seo nage greep met de linkerhand en zet met arm en borstkas druk op de linkerarm van uke. Gelijktijdig haakt tori het linkerbeen voor osoto gake. Door de druk op de arm kan uke zich niet meer verplaatsen en plooit hij achterwaarts op de rug. Deze actie is nog sterker als tori vooraf al heeft aangevallen of bedreigd heeft met ippon seoi nage of ippon seoi otoshi.



- Variant: Uke heeft tori onder controle met de hand in de nek. De elleboog van uke zit voor het lichaam van tori. Tori dwingt de elleboog en bijgevolg ook het hele lichaam van uke naar binnen. Dit door met de schouder inwaarts te duwen en de pols van uke te blokkeren. De linkerhand houdt de onderarm van uke tegen het lichaam van tori. Indien uke niet wijkt, wordt de elleboog geklemd. Tori lost de spanning. Uke ontspant en verliest de controle over zijn beweging. Op dit ogenblik draait tori osoto gake in met ippon seoi nage greep waardoor tori stevig druk kan zetten en uke op de rug dwingt.





3.3.2. DE TEGENSTANDER DOMINEERT. TORI ZET DE AANVAL IN TERWIJL HIJ GELEID WORDT

De tegenstander is fysiek sterker en domineert. Vanuit mijn drang als duizendpoot-judoka om oplossingen te zoeken, verkoos ik ook in deze situatie nog steeds de aanval boven de verdediging. Ik zocht naar oplossingen om toch zelf te scoren. Vanuit deze houding vond ik ook, in voor mij moeilijke situaties, technieken waarmee ik regelmatig mooie scores maakte. Deze technieken zijn in vergelijking met voorgaande groepen meer alleenstaande technieken omdat het vaak gaat over een reactie op de directe aanval van de tegenstander.

3.3.2.1. GROEP 1: REACTIE OP SEOI OTOSHI EN IPPON SEOI NAGE/KOSHI GURUMA

Ippon seoi otoshi is een techniek waar ik zowel op training als in wedstrijd vaak mee werd geconfronteerd. Vooral de kleinere tegenstanders waren zeer gedreven in deze worp. Als ippon seoi otoshi niet lukt, ontstaat er heel vaak een opening om in katame waza te scoren. Als tori is het belangrijk om de overgang naar katame waza heel snel te maken. Tori moet voorkomen dat de tegenstander volledig alles sluit en er geen opening meer is. Mijn favoriete manier om naar katame waza te gaan, was de aanzet naar juji gatame. Bij tegenstanders die graag ippon seoi otoshi aanvielen, bewoog ik reeds zijwaarts in de richting van de uitvoering. Als de aanval dan kwam, had ik een stapje voor en kon ik voldoende zijwaarts ontwijken om dan vanuit deze verdediging weer aan te vallen.

3.3.2.1.1. grondwerk

✚ juji gatame

3.3.2.1.2. ura nage



3.3.2.1.1. GRONDWERK

- ✚ Aanvangshouding: Uke is specialist ippon seoi otoshi. Tori beweegt bij aanvang van de kamp zijwaarts afhankelijk van welke kant de gevaarlijkste is. Tori kan de aanval van uke niet verhinderen.
- ✚ Actie - reactie : Uke komt ippon seoi otoshi in. Tori verdedigt door zijwaarts in de beweging mee rond te stappen en uke laag te houden. Tori houdt de arm van uke vast en blijft naast uke. Tori draait één van beide benen over de arm van uke en zet onmiddellijk juji gatame aan.



3.3.2.1.2. URA NAGE

- ✚ Aanvangshouding: Uke heeft één hand op de rug van tori en heeft gordel of judogi vast.
- ✚ Actie - reactie: Uke komt met de arm hoog voor koshi guruma. Tori zakt door de knieën, verplaatst zich eventueel licht zijwaarts. Hierdoor verliest uke de kracht in zijn aanval en komt zelfs wat uit evenwicht. Tori brengt de heup naar voor en zet ura nage in.



- Variant: Indien uke ippon seoi otoshi aanzet, kan tori onmiddellijk reageren met yoko otoshi. Tori reageert zijwaarts, zet een draaiende beweging in met de armen en zet zich in gesa zit naast uke

3.3.2.2. GROEP 2: REACTIE OP UCHI MATA

Wanneer de tegenstander in de nek had, was uchi mata één van de meest gebruikte technieken om aan te vallen. Een verdediging tegen uchi mata begint met het achter houden van het been waarop aangevallen wordt en het vermijden van kumi kata in de nek. Als extra op deze verdediging bewoog ik ook soms zijwaarts tegen de beweging in of met de beweging mee. Dit maakt het de tegenstander moeilijker om aan te vallen. Het zijwaarts bewegen gaf mij ook de mogelijkheid om de verdediging heel snel in te zetten. Op het EK in 2006 wist ik vanuit dit tactisch plan de sterke uchi mata van de Roemeense Dimitru, de latere kampioene, tot in de Goldens Score af te houden. Uiteindelijk verloor ik deze kamp door tani otoshi na een eigen tactische fout.

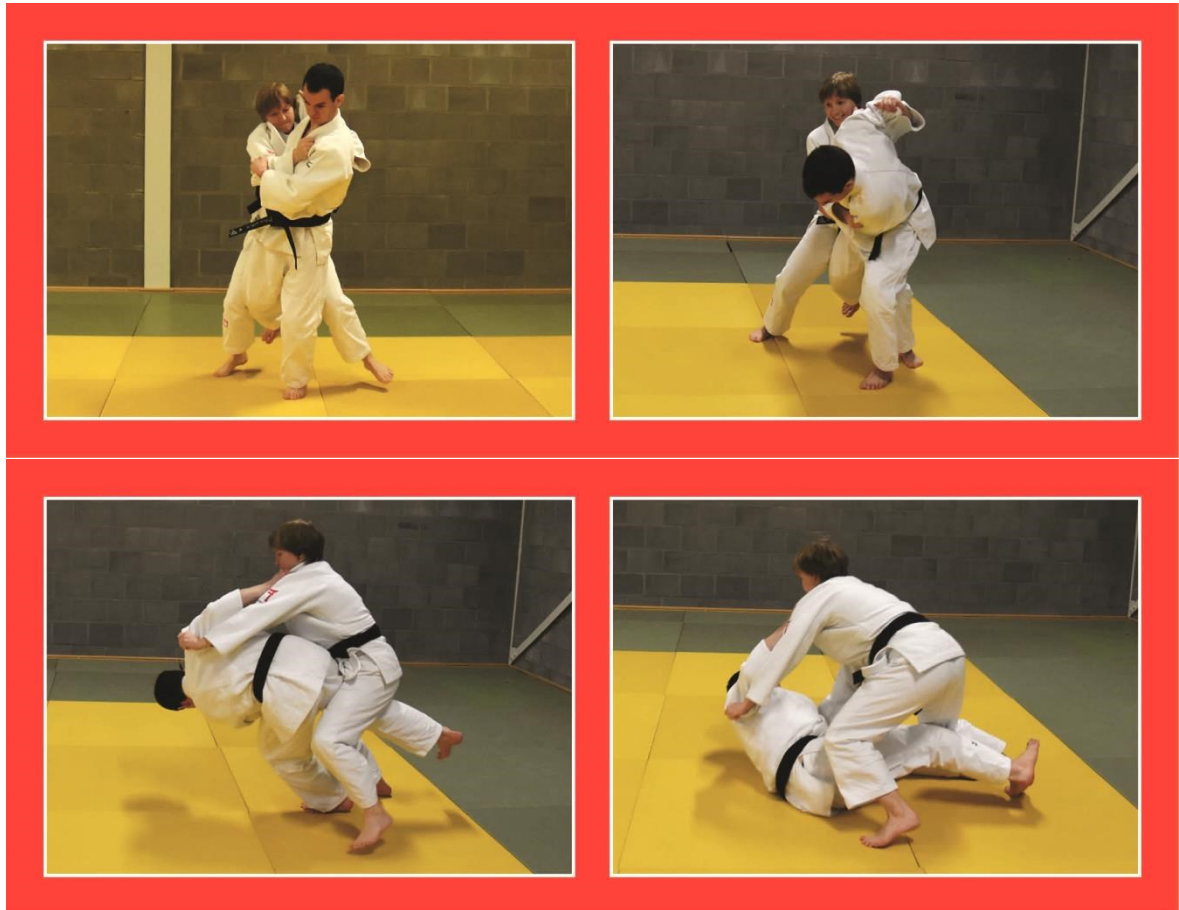
3.3.2.2.1. uke naar de grond duwen

3.3.2.2.2. uchi mata sukashi



3.3.2.2.1. UKE NAAR DE GROND DUWEN

- ✚ Aanvangshouding: Uke staat klaar voor een aanval uchi mata rechts met kumi kata in de kraag.
- ✚ Actie - reactie: Uke zet uchi mata in. Tori blokkeert en stapt zijwaarts in tegenrichtig om uke zo te werpen. Tori trekt de linkerarm van uke naar zich toe en duwt de rechterarm naar de mat toe.



- ✚ Beweging en timing: Tori zet zich sterk tegen de beweging in. Uke verliest het overwicht op het ogenblik dat hij beslist in te komen. Tori moet heel snel zijn in de tegenbeweging. Daarom helpt het om reeds voor de aanval al tegen de beweging in te bewegen. Uke trapt op deze manier min of meer in een val. Door de tegenbeweging van tori kan uke niet doorzetten in zijn aanval.

Deze techniek heb ik nooit aangevoeld als een sterke techniek. Om me toch te kunnen verdedigen tegen sterke uchi mata's was deze techniek wel zinvol en belangrijk als onderdeel van mijn techniekcomplex. Wachten op het maaibeen en uchi mata sukashi aanzetten, voelde voor mij beter aan.

3.3.2.2.2. UCHI MATA SUKASHI

- ✚ Aanvangshouding: Uke staat klaar voor een aanval uchi mata rechts met kumi kata in de kraag. Tori plaatst het aan te vallen been achteruit.
- ✚ Actie - reactie: Uke zet uchi mata in. Tori trekt het aan te vallen been onmiddellijk opzij zonder op de mat te zetten. Het maaiend been van uke maait voorbij en gaat de lucht in. Tori plaatst het teruggetrokken been opnieuw op de grond voor het verste been van uke en zet een tai otoshi beweging in. Als uke doormaait, werpt hij zich zelf en is enkel een begeleidende armbeweging van tori nodig. Het been plaatsen is dan overbodig.



- ✚ Beweging en timing: Tori reageert op de beweging van uke. Tori heeft nog voldoende evenwicht om zijn been weg te trekken. Als uke de worp goed uitvoert en niet aarzelt, werpt hij zichzelf. Tori hoeft enkel te begeleiden met de armen. Voor deze techniek kan het helpen om met de beweging mee te bewegen. Het been kan in dit geval sneller weg getrokken worden. Tori is voorbereid op de actie van uke.

4. HET TOTAALBEELD VAN MIJN PERSOONLIJK TECHNIEKCOMPLEX NAGE WAZA

Mijn techniekcomplex omvatte de technieken die het meest bepalend waren tijdens mijn wedstrijdcarrière. Als we deze technieken samen plaatsen en de werprichtingen even bekijken, zien we dat ik voor elke richting een sterke aanval had. Een aanval die niet altijd rechtstreeks ingezet werd maar waarvoor een specifieke voorbereiding door een verplaatsing, een beweging, een schijnbeweging of zelfs de aanzet van een techniek, noodzakelijk was. Vanuit deze verschillende aanvallen, vloeiden er heel wat andere mogelijkheden die reeds aan bod zijn gekomen, maar te omvangrijk zijn om in één tekening weer te geven.

In onderstaande figuur hebben de technieken die met elkaar verband houden ook eenzelfde kleur. Deze kleuren dienen enkel om een visueel onderscheid tussen de verschillende technieken en techniegroepen te maken. Zij zijn per techniek dus niet altijd dezelfde als gebruikt in eerder besproken figuren.



DEEL 2. JUJI GATAME EN ZIJN MOGELIJKHEDEN VANUIT ACTIE-REACTIE

1. INLEIDING

In mijn katame waza kan ik het verhaal van mijn techniekcomplex nage waza doortrekken. Kracht en snelheid had ik minder dan mijn tegenstanders. Timing en doordacht judo waren ook hier mijn wapens. Het aantal scoretechnieken was veel beperkter. Mijn sterkste scoretechniek katame waza was juji gatame. Deze techniek is in vele vormen toepasbaar en reeds meermaals beschreven. In dit deel van mijn scriptie verduidelijk ik de toepassingen die voor mij het meest succesvol waren. Katame waza is vaak heel wat draaien en keren. Niet elke techniek lukt in elke situatie. Tijdens de vele uren training heb ik steeds gezocht naar de voor mij beste oplossingen. Het spelen met actie en reactie van zowel uke als tori waren daarbij toonaangevend. Ik verduidelijk dan ook graag enkele oefenvormen die mij geholpen hebben in het verbeteren van mijn technieken en het schakelen tussen de verschillende toepassingen van juji gatame.



2. JUJI GATAME ALS MIJN WEDSTRIJDTECHNIEK

2.1. UKE IN VERDEDIGINGSHOUDING OP KNIEËN EN ELLEBOGEN

Als lichtere judoka leerde ik dat mijn technieken aanzetten van achter de partner de beste uitgangspositie voor mij was. Vanuit deze positie kan de tegenstander zijn aanvallen niet inzetten en kon ik zoeken naar de juiste pakkingen en acties om over te gaan tot een aanval.





Als snel leerde ik juji gatame kennen. Een aanval die van achter de tegenstander kan geplaatst worden. Vanuit de reactie van uke begon ik meer en meer te schakelen naar verschillende vormen. Juji gatame werd een sterke scoretechniek.

2.1.1. TECHNIEK 1: UKE VOLLEDIG OVER HET HOOFD DRAAIEN

Actie - reactie 1: Tori duwt uke met het hoofd in de mat. Uke reageert opwaarts met het bovenlichaam. Tori brengt uke met de romp opwaarts en plaatst voor een rechtse uitvoering de rechtervoet tussen de benen van uke. Tori haakt zo ver mogelijk de linkerarm in de rechterarm van uke en zet druk op deze arm. Het is van groot belang dat de arm zo ver mogelijk ingehaakt is. Deze druk houdt aan tijdens de ganse beweging. Tori steek het rechterbeen volledig onder uke door, haakt de voet aan de buitenzijde van de linkerknie van uke. Tori plaatst het linkerbeen op de nek van uke. Draait vervolgens naar de linkerschouder. Tori maakt met de benen een schaarbeweging om de steun van het hoofd weg te nemen. Uke wordt over het hoofd gekanteld en eindigt op de rug. Tori zet juji gatame aan. Tori zet tijdens de ganse beweging druk op de arm van uke. Wanneer de arm vroegtijdig zou lossen, zet tori onmiddellijk de klem aan.





Actie - reactie 2: Op het ogenblik dat tori uke over het hoofd wil draaien gaat uke op de buik liggen. Het hoofd van uke blijft onder controle. Het linkerbeen van tori blijft op de nek van uke. De positie van de linkerarm blijft behouden. De pakking wordt niet gelost! De druk op de armen moet zo groot mogelijk blijven. Tori neemt met de rechterhand de broekspijp van uke en trekt uke in een grote cirkelbeweging naar de rug. De benen van tori maken een schaarbeweging idem als bij actie-reactie 1.





Actie - reactie 3: Op het ogenblik dat tori uke over het hoofd wil draaien gaat uke liggen. Uke brengt buik en bekken naar de mat, duwt het been dat in de nek ligt uit zijn nek. Tori wijzigt zijn richting, legt zich zo veel mogelijk in het verlengde van het lichaam van uke, geeft met het linkerbeen druk tegen het aangezicht van uke en draait uke over de rechterschouder naar de rug.



Actie - reactie 4: Tori heeft uke op de rug gedraaid, maar krijgt de arm niet los. Uke grijpt met de linkerarm tussen de armen van uke, grijpt met de rechterarm naar de buitenkant van het linkerbeen van uke. Brengt het linkerbeen achterwaarts en zet zich op uke tot controle.



Actie - reactie 5: Uke voelt de houdgreep aankomen en draait door in de beweging. Tori draait mee en legt zich zo veel mogelijk in het verlengde van uke zodat hij weer kan verder draaien naar juji gatame zoals beschreven in actie-reactie 3. Afhankelijk van de houding van uke, kan het aangewezen zijn over te gaan naar actie-reactie 2 om uke in een cirkelbeweging over te draaien.

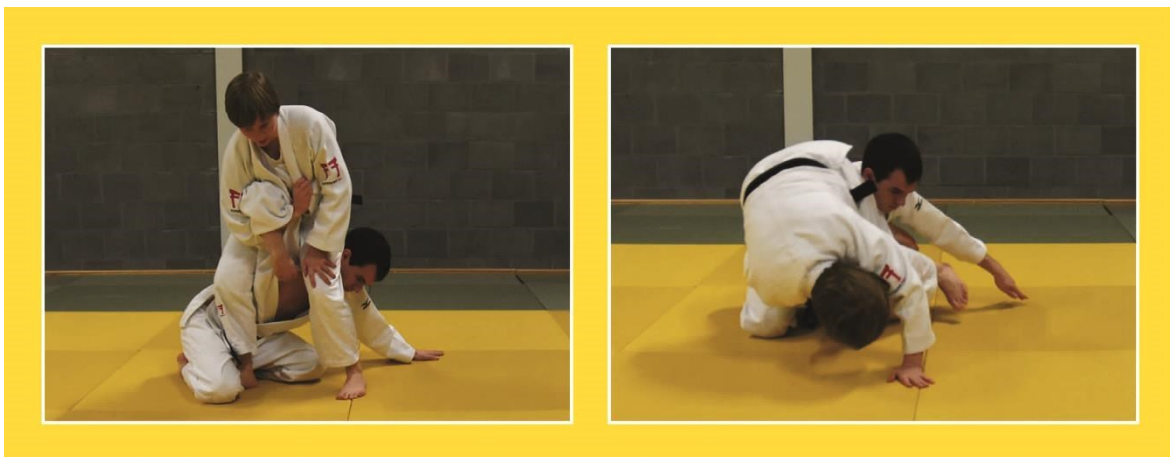


2.1.2. TECHNIEK 2: UKE KANTELEN

Actie - reactie 1: Tori duwt uke met het hoofd in de mat. Uke reageert opwaarts met het bovenlichaam. Tori brengt uke met de romp opwaarts en plaatst voor een rechtse uitvoering de rechervoet tussen de benen van uke. Tori haakt zo ver mogelijk de rechterarm in de rechterarm van uke en zet druk op deze arm. Deze druk houdt aan tijdens de ganse beweging. Tori haakt met de rechervoet achter het rechterbeen van tori en brengt het eigen gewicht achterwaarts. Uke valt via de linkerschouder en rolt naar de rug. Tori volgt voor juji gatame.



Actie - reactie 2: Op het ogenblik dat tori achteruit wil vallen naar juji gatame zet uke de linkerhand op de mat. Tori kan niet meer achteruit. Tori steekt het rechterbeen volledig onder uke door en plaatst het linkerbeen voor het hoofd van uke, geeft met het linkerbeen druk tegen het aangezicht van uke en draait uke over de rechterschouder naar de rug.



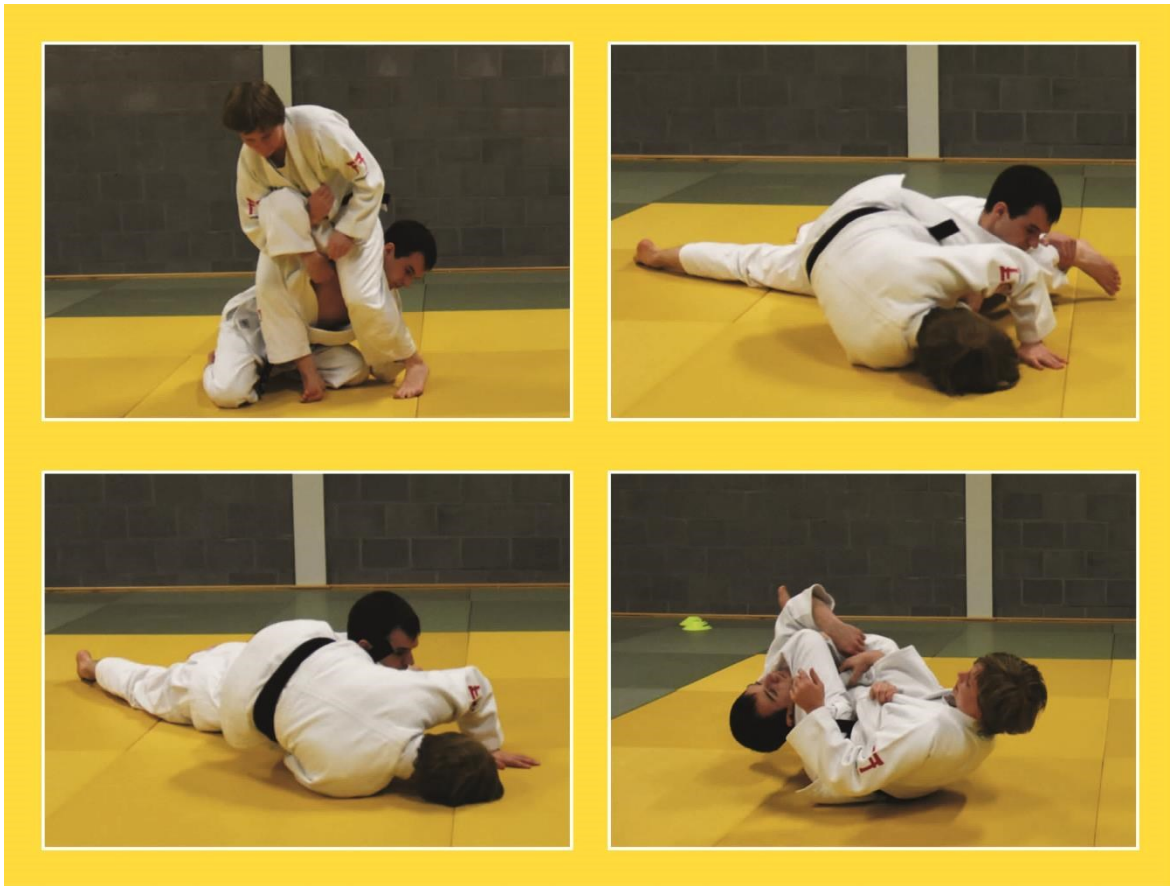


Tori zet tijdens de ganse beweging druk op de arm van uke. Wanneer de arm vroegtijdig zou lossen, zet tori onmiddellijk de klem op de arm aan.

Actie - reactie 3: Op het ogenblik dat tori achteruit wil vallen naar juji gatame zet uke de linkerarm zijwaarts waardoor tori niet naar de rug kan kantelen. Tori draait het lichaam en kijkt naar de benen. Steekt het rechter been tussen de benen van uke en valt achterwaarts. Tori blijft de arm waarop hij wil klemmen onder controle houden. Deze pakking wijzigt niet. Uke draait rond de arm, over de schouder en of het hoofd op de rug. Door deze actie lost uke al vaak de greep. Tori volgt met de benen en het bekken en zet juji gatame aan.



Actie - reactie 4: Idem actie-reactie 2. Op het ogenblik dat tori de benen onder het lichaam van uke brengt, gaat uke plat op de buik liggen. Uke houdt het hoofd rechtop zodat tori zijn been niet in de nek kan plaatsen. Tori wijzigt zijn draaihoek, gaat zo veel mogelijk in het verlengde van uke liggen en zet de beweging via zijn rechterschouder verder.



2.1.3. TECHNIEK 3: AANVAL VAN UKE OVERNEMEN

Tori vertrekt weer van achter uke die in verdedigingshouding zit. Tori reikt uke de mogelijkheid om aan te vallen aan. Tori geeft namelijk zijn arm. Steekt deze onder de oksel van uke waardoor uke denkt te kunnen anticiperen naar ushiro gesa gatame. Tori profiteert van deze actie en schuift zijn arm door. Haakt de arm van uke en gaat door naar juji gatame.





2.2. TORI OP DE RUG EN UKE TUSSEN DE BENEN

Juji gatame is een techniek die in verschillende posities heel sterk kan zijn. Eén van de meest voorkomende posities in randori is de positie waarin tori op de rug ligt en uke tussen of voor de benen zit. Vanuit deze positie kan tori de randori in handen houden, aanvallen of zelfs uitsluitend verdedigen. Wanneer ik in deze positie kwam te liggen, trachtte ik steeds naar juji gatame toe te werken.

2.2.1. TECHNIEK 1: UKE GRIJPT ONDER DE KNIE VAN TORI

Tori ligt op de rug met uke tussen de benen. Uke is zoekende om van tussen de benen uit te komen. Hij grijpt met één arm onder het been van uke.

Actie - reactie 1: Uke heeft de rechterhand aan de kraag van tori en grijpt met de linkerhand onder het linkerbeen van tori. Tori neemt de rechterarm van uke onder controle met de linkerhand. Tori grijpt de mouw en drukt deze tegen de borstkas. Het rechterbeen wordt tegen de nek van uke geplaatst. Knieplooi ter hoogte van het oor van uke. Tori maakt hierbij tai sabaki met de heup door te steunen op de linkervoet, strekt de heup op en zet druk in de nek van uke. Het linkerbeen volgt het rechterbeen en komt ook tegen de nek van uke. Tori spant in deze beweging de heupen en buikspieren op. De arm die op de borstkas ligt wordt onder controle gehouden. Door de druk van de benen kantelt uke. De vrije hand kan de beweging nog begeleiden door aan de knie van uke te duwen of verstevigt de pakking aan de arm die zal geklemd worden. Tori zet verder juji gatame aan. Tori beoogt vanaf het begin van de aanval onmiddellijk juji gatame aan te zetten. Het moet de bedoeling zijn om reeds in de draaiing naar de rug te klemmen.



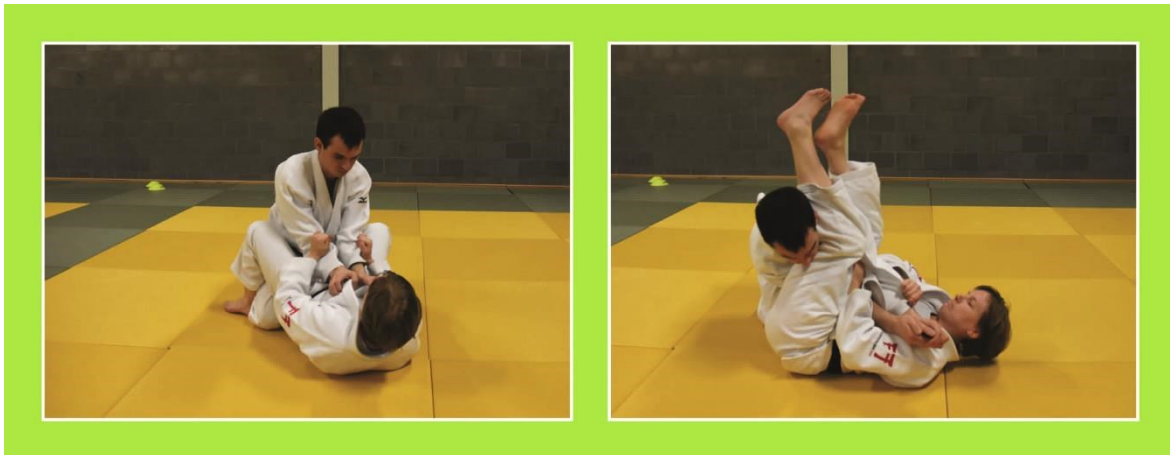
Actie - reactie 2: Idem actie-reactie 1. Uke verplaatst zich bij aanzet van de benen zijwaarts links waardoor tori niet meer de nodige kracht heeft om zijn beweging af te werken. Uke drukt de benen van tori in de richting van het lichaam en hoofd van tori. Tori beslist om van richting te veranderen en draait onderdoor waardoor uke op de buik valt. Tori houdt de benen aan het hoofd van uke, houdt de arm met twee handen onder controle, draait onderdoor naar de rechterzijde van uke en kan zo naar juji gatame toewerken. Ook hier blijft de constante druk op de arm heel belangrijk.





Vanuit deze positie kan er weer gezocht worden naar andere mogelijkheden zoals omschreven in 2.1.

Variant: Deze techniek met zijn reacties kan ook rechtstreeks ingezet en geoefend worden met de beide armen van uke onder controle. Het verloop is identiek als de uitvoering waarbij uke onder het been grijpt. Het rechterbeen blijft bij deze kanteling in de oksel van uke en wordt gebruikt om uke mee in de beweging te kantelen. Het opspannen van heupen en buikspieren blijft belangrijk.



2.2.2. TECHNIEK 2: TORI START DE ACTIE DOOR DE ARM VAN UKE LANGS BUITEN TE GRIJPEN

Uke is zoekende om tussen de benen uit te komen en plaats één van beide armen te hoog naar de borstkast van tori.

Actie - reactie 1: Voor een rechtse uitvoering grijpt tori de rechterarm van uke langs buiten met de linkerhand en drukt deze tegen de eigen borstkast. Tori verwijdert de heup weg van uke en draait het linkerbeen tegen het achterhoofd van uke. De heup volgt en tori draait naar zijn linkerzijde. Als de greep voldoende sterk is, kan tori onmiddellijk aanzetten. Eventueel kan uke verder naar de rug gekanteld worden.



Of uke verder naar de rug kantelen.



Actie reactie 2: Op het ogenblik dat uke op de linkerzijde komt om uke over te draaien, gaat uke op de buik liggen. Vanuit deze positie kan er weer gezocht worden naar andere mogelijkheden zoals omschreven in 2.1. Tori kan bijvoorbeeld het linkerbeen onder het hoofd van uke brengen, op de rechterzij draaien en zijn positie tegenover uke wijzigen door meer in het verlengde van uke te gaan liggen. Linkerbeen drukt tegen het aangezicht van uke waardoor uke naar de rug draait om van daaruit juji gatame aan te zetten.



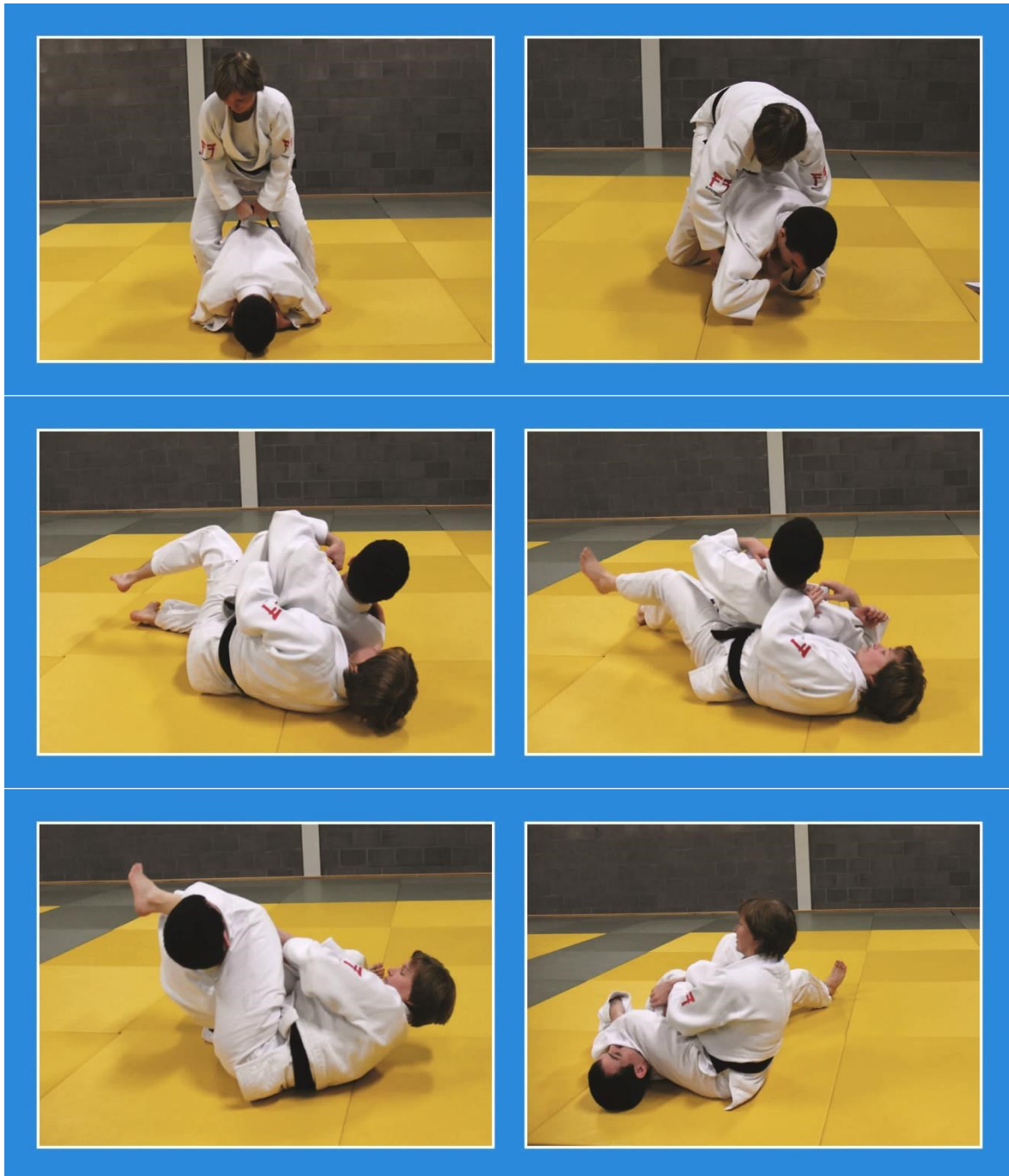
2.3. UKE IN BUIKLIG

De positie waarbij de tegenstander op de buik ligt en de armen goed aangesloten aan het lichaam houdt, was voor mij de moeilijkste uitgangspositie om succesvol naar juji gatame toe te werken. Ook van hieruit zijn er heel wat mogelijkheden. Deze technieken heb ik nooit zo doorgedreven geoefend en toegepast in randori als de aanval juji gatame vanuit de andere posities uit punt 2.1 en 2.2.

2.3.1. OPTREKKEN AAN GORDEL

Door uke aan de gordel op te trekken, kan tori verschillende richtingen uit. In eerste fase leerde ik toewerken naar houdgreep en wurgingen. Bij het automatiseren van juji gatame kwam onderstaande vorm ook meer en meer aan bod.

Tori trekt uke op aan de gordel. Tori neemt de beide kragen van uke, maakt een opening door de rechterarm van uke naar uke's hoofd te verplaatsen en draait voor een rechtse uitvoering op de rechterzij. Tori neemt uke mee in de beweging. Wanneer tori zijn rechterschouder op de mat voelt, laat de linkerhand los en legt deze tijdens de draaibeweging in de nek van uke. Tegelijk steekt tori de rechterhand en arm goed door de armen van uke. Voordat uke neerkomt op de rug maakt tori wat afstand tussen beide judoka's waardoor tori de benen in juji gatame positie kan brengen.



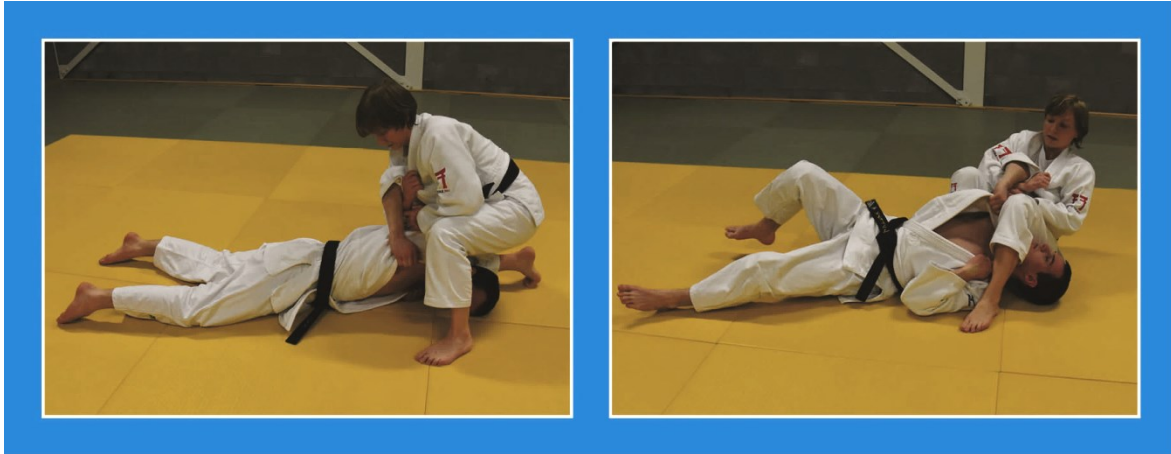
2.3.2. ARM UKE OPEN ZETTEN

Om aan te vallen bij een partner die op de buik ligt, blijft het altijd moeilijk om een arm langs binnen vast te nemen. Deze arm is echter van cruciaal belang om juji gatame aan te zetten. Een mogelijkheid om een opening te creëren is het gebruiken van de knie.

Uke houdt de armen goed dicht bij het lichaam. Tori maakt een opening door ter hoogte van de elleboog van uke de mouw recht omhoog te trekken. Tori plaatst de rechterknie onder de arm van uke en laat de arm van uke vallen. Doordat de knie van tori onder de arm zit, glijdt deze langs de knie op de mat en komt er een opening. Tori grijpt onmiddellijk de voorarm van uke. Tori draait de pols naar boven zodat de arm van uke onder spanning komt. De elleboog van tori komt reeds richting uke's hoofd. Tori verplaatst zijn lichaam

zijwaarts naast uke en zet zijn elleboog in de ruggegraat van uke. Tori zet de rechterknie aan het rechteroor van uke, draait uke op de zij, steekt de arm verder door de armen van uke en neemt de eigen kraag vast. Het rechterbeen komt aan de oksel van uke. De linkervoet aan het linker oor van uke. Tori werkt verder af naar juji gatame.





2.3.3. MET GREEP AAN MOUWARM UKE IN BEWEGING BRENGEN

Omdat ik er vaak niet in slaagde voldoende opening te creëren en de arm van uke dus niet goed kon grijpen, concentreerde ik me op de mouw van uke om zo de nodige beweging en opening te verkrijgen.

Uke houdt de armen goed aangesloten. Tori grijpt met één hand of indien uke niet onmiddellijk meekomt met twee handen de rechtermouw ter hoogte van de elleboog van uke. Tori zet de linkervoet tegen het linkeroor van uke. Tori trekt de arm van uke opwaarts en draait voorwaarts links op de linkerschouder. Tori trekt uke mee en verplaatst de benen naar juji gatame positie.



2.4. OVERGANG NAGE WAZA NAAR KATAME WAZA MET JUJI GATAME

De overgang van nage waza naar katame waza biedt veel scoremogelijkheden. Vele tegenstanders lieten hier kansen liggen of lieten openingen bij het neerkomen na een werpactie of na een verdediging op een worp. Juji gatame was voor mij een sterke techniek om te reageren naar katame waza. Ik oefende deze overgang in twee vormen, nl. als een overname op een mislukte aanval van de tegenstander en als een eigen aanval waarbij ik de tegenstander naar de grond dwong. Met een dergelijke techniek veroverde ik de bronzen medaille op mijn allereerste EK, nl. het EK junioren te Boedapest in 2001.



2.4.1. JUJI GATAME ALS REACTIE OP EEN AANVAL VAN UKE

Uke komt ippon seoi otoshi in. Tori verdedigt door zijwaarts in de beweging mee rond te stappen en uke laag te houden. Tori houdt de arm van uke vast en blijft naast uke. Tori draait één van beide benen over de arm van uke en zet onmiddellijk juji gatame aan.



Uke valt ippon seoi otoshi aan. Tori verdedigt door de beweging te blokkeren. Uke valt voorwaarts naar grond en zet de armen op de mat. Uke laat hierdoor een opening voor tori om de arm te grijpen. Tori draait onmiddellijk op uke om zo op één van beschreven manieren uit 2.1 naar juji gatame te gaan.

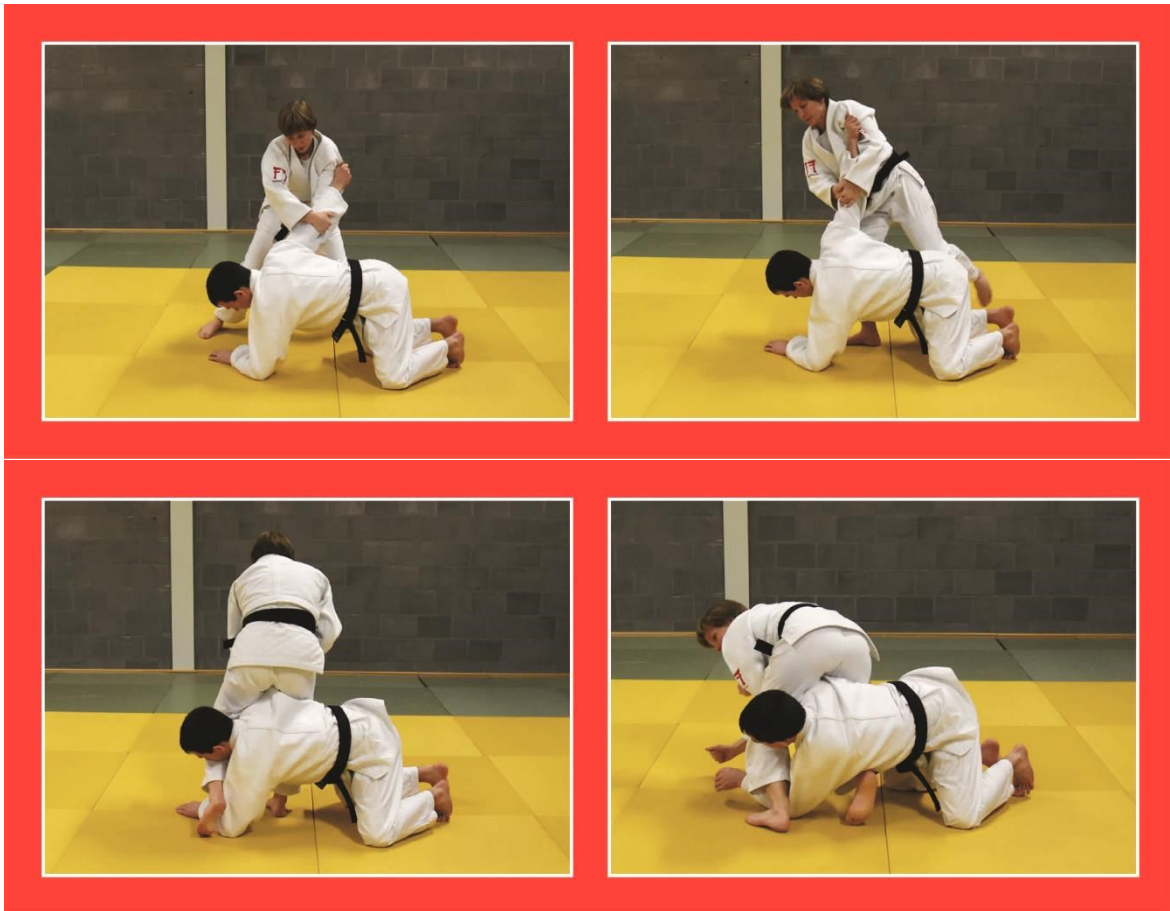


2.4.2. JUJI GATAME WANNEER UKE NAAR DE GROND GEDWONGEN WORDT

2.4.2.1. REACTIE NA TAI OTOSHI

Tori valt tai otoshi op één of twee benen aan. Uke zet zich onmiddellijk in verdedigingshouding. Tori houdt controle over de mouw van uke. Tori houdt uke laag, draait één van beide benen over uke en zet juji gatame aan met één van de mogelijkheden uit 2.1.2.





Uke wordt bij het neerkomen verrast door het snelle schakelen naar juji gatame en heeft onvoldoende tijd om de arm krachtig los te trekken.

2.4.2.2. REACTIE NA SASAE TSURIKOMI ASHI

Tori valt sasaie tsurikomi ashi aan op het been langs de zijde waar hij de kraag van uke vast heeft. Dus niet zoals bij een klassieke uitvoering waarbij tori het been blokkeert langs de kant waar hij de mouw van uke vast heeft. Uke valt naar de grond en zet zich in verdediging. Tori houdt de mouw van uke onder controle. Tori houdt uke laag en draait één van beide benen over uke. Tori zet, afhankelijk van de houding van uke, juji gatame aan met één van de mogelijkheden uit 2.1.2.





2.5. ARMBEVRIJDING

Als de aanval juji gatame voldoende snel en met de juiste spanning en druk uitgevoerd wordt, zou de arm van de tegenstander al tijdens de beweging moeten los komen. Indien dit niet het geval is, zijn er enkele mogelijkheden om de tegenstander te dwingen tot overgave. Bij onderstaande beschreven bevrijdingen zijn lichaamsspanning en draairichting heel belangrijk. Bij het gebruik van de juiste rotatie en druk gaven deze technieken me de meeste kans op succes.

2.5.1. ARMEN ONDER OKSEL BRENGEN

Tori heeft met de linkerarm, aan de hoofdzijde van uke, tussen de armen van uke vast. In deze situatie zit de linkerarm van tori onder beide armen van uke en neemt de eigen kraag. Tori brengt de rechterelleboog van uke onder de eigen rechteroksel (aan gordelzijde van uke). Tori neemt de eigen kraag vast en zorgt dat hij met de rechterarm de eigen linkerbovenarm en de handen van uke omvat. Tori maakt een rotatie naar het hoofd van uke toe en laat het lichaamsgewicht ook in deze richting vallen. De kracht van deze techniek zit in de rotatie van de romp.



Deze techniek kan ook omgekeerd uitgevoerd worden met de arm aan de heupzijde van uke onder de armen van uke. Indien de techniek in deze richting wordt uitgevoerd. Kan er bij het roteren nog een extra druk op het hoofd worden gezet. Ook als uke mee dreigt recht te komen, kan een korte schok op het hoofd door het strekken van de knieën leiden tot het loslaten van de handgreep door uke.





2.5.2. ROTATIE MET DE ARMEN

Tori brengt de linkerarm, aan de hoofdzijde van uke, tussen de armen van uke. De elleboog van de rechterarm plaatst hij naast de elleboog van uke en grijpt de eigen hand vast. Tori maakt een draaiende beweging tussen handen en elleboog. Deze techniek is meest efficiënt als tori met de hoofdarm tussen beide voorarmen van uke kan nemen en enkel de arm die nodig is voor Juji gatame mee in de bevrijding neemt. Wanneer beide armen mee in de bevrijding worden omvat, zou uke sterk genoeg kunnen zijn en slaagt de techniek dus niet. Tori kan de techniek altijd versterken door het volledige bovenlichaam in de draairichting van de techniek te roteren, in dit geval dus de hoofdzijde.



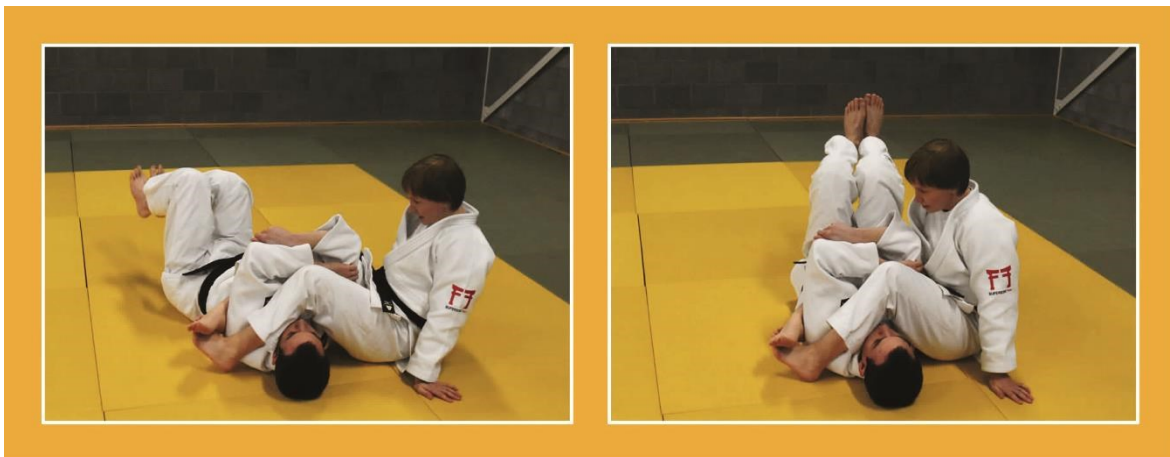
2.6. JUJI GATAME VERSTERKEN: TIMING, TECHNIEK, LICHAAMSKRACHT EN AUTOMATISATIE

Bij de uitvoering van heel wat technieken is een stabiel en stevig lichaam noodzakelijk. Dit lijkt logisch, maar in realiteit zijn er vaak heel wat spieren niet sterk genoeg om een techniek efficiënt uit te voeren. Om een armbevrijding succesvol te maken, is er armkracht nodig. Deze armkracht wordt echter eens zo sterk als het gehele lichaam kan meewerken. De strekking van de heup is een andere actie die de bevrijding enorme kracht kan bij zetten. Deze heupkracht moet getraind worden. Om een techniek efficiënt uit te voeren is voldoende lichaamskracht noodzakelijk. Het trainen van deze lichaamskracht wordt in deze scriptie over juji gatame niet verder besproken.

Buiten timing, techniek en kracht is er nog een extra factor die de slaagkans van een actie kan verhogen: het opbouwen van automatismen. Deze automatismen kunnen een fractie van een seconde meer tijd opleveren om een techniek te doen slagen. Tijd die niet verloren gaat aan nadenken, maar gebruikt kan worden in de actie. Hierdoor kan ook de timing verder geoptimaliseerd worden. Door oefeningen en spelvormen kunnen bepaalde bewegingen of deelbewegingen geautomatiseerd worden. De spieren en hersenen worden als het waren geconditioneerd om op een bepaalde manier te reageren.

Volledige lichaamstraining, m.a.w. stabilisatietraining, en het automatiseren van bewegingen zijn onmisbaar in het trainingschema van een wedstrijdjudoka. Tijdens mijn wedstrijdcarrière hebben we veel aan het verbeteren van juji gatame gewerkt. Ik geef dan ook graag nog enkele oefeningen op het versterken en automatiseren van juji gatame mee.

- ✚ Uke ruglig. Tori heeft met de benen juji greep. Tori trekt uke mee achterwaarts. Tori let op het gesloten houden van de knieën en de controle van de armen van uke.



- Uke ruglig. Tori heeft de hand van uke vast in duimgreep. Tori zet juji gatame aan met voet in oksel. Als tori ligt, duwt hij uke omhoog die op zijn beurt hetzelfde doet.



- Tori heeft uke in juji gatame. Uke houdt de handen in elkaar en wil weg van tori rollen. Uke houdt de armen bij deze oefening niet bij het lichaam, maar laat opening. Tori wisselt van kant. Uke draait weer weg van tori. Tori wisselt weer mee naar de andere kant van uke.



- Tori zet juji gatame aan. Uke laat de armen niet los. Tori schakelt naar houdgreep. Uke draait door. Tori laat uke doordraaien en legt zich zo veel mogelijk in het verlengde van uke om weer door te gaan naar juji gatame.



- Uke zet zich hoge bank. Tori staat naast uke zonder greep. Tori draait zo snel mogelijk onderdoor naar juji gatame en tracht in een zo stevig mogelijke greep te eindigen. Uke heeft zijn arm bij zich getrokken waardoor tori de arm niet kan klemmen.



Als extra kan uke proberen onmiddellijk weg te draaien. Tori zet kracht om uke bij zich te houden en probeert de arm te bevrijden of schakelt naar een andere kanteltechniek juji gatame zoals reeds aan bod gekomen.



- ✚ Tori ruglig. Uke tussen de benen. Tori grijpt de beide polsen en draait naar juji gatame zoals beschreven in 2.2.1.. Tori lost de druk met de benen, uke komt opnieuw op de knieën tussen de benen van uke. Tori schakelt naar de andere kant.



SLOTWOORD

Met deze scriptie tracht ik een beeld te geven van mijn judo dat ik doorheen mijn hele judocarrière ontwikkeld heb. Het omvat technieken die ik me eigen heb kunnen maken dankzij de begeleiding van mijn persoonlijke trainer aangevuld met de hulp en kennis van verschillende andere provinciale, regionale en nationale trainers. In het bijzonder is de invloed van Alexander Jatskevich, de nationaal trainer tijdens de eerste jaren van mijn periode als senior, niet te ontkennen. Vele technieken zijn door hem aangereikt. Als duizendpoot - judoka heb ik, vaak afhankelijk van mijn tegenstanders, eigen accenten gelegd en variaties ontwikkeld. Ook de hulp en invloed van mijn trainingpartners was onmisbaar in mijn techniekontwikkeling. In de eerste plaats judoka's van Judoteam Duffel. Mijn zus Els Dom steun en toeverlaat, als trainingspartner zowel fysiek als technisch heel sterk. Ook Matthias Rypens, mijn uke voor deze scriptie en het examen 6^{de} dan, speelde al in mijn periode als wedstrijdjudoka een belangrijke rol als trainingspartner. Een belangrijk aandeel was ook weggelegd voor enkele andere collega topjudoka's, nl. Ilse Heylen, Amelie Rosseneu en Fran Vanderstukken.

In onze club hebben wij altijd een sterk trainersteam gehad waardoor ik ook de kans en de mogelijkheden heb gekregen om vanuit mijn leergierigheid uit te groeien tot een talent en later ook topjudoka. Ook nu, na mijn wedstrijdcarrière, krijg ik ten volle de kans om me verder te bekwamen als trainer en bestuurslid. In dit slotwoord is een woordje van dank aan alle trainers en bestuursleden uit het verleden en heden van Judoteam Duffel zeker op zijn plaats. In het bijzonder Raf Tits, als persoonlijke trainer, als steun en toeverlaat in mijn periode als wedstrijdjudoka. Nu, in een heel ander fase van onze levens, als hoofdtrainer en bezieler van judoteam Duffel, maar vooral als vriend voor het leven.

Binnen onze club kennen we het geluk een aantal gemotiveerde trainers bij elkaar te hebben waarmee kritisch kan worden nagedacht en gereflecteerd over judo. Een groep van judopersoonlijkheden die een kwaliteitsvolle werking van onze club kunnen blijven garanderen. Deze trainers waren dan ook een grote hulp bij de realisatie van deze scriptie. Een speciaal dankwoord voor Matthias Rypens die mee de basis legde voor deze scriptie en altijd klaar stond als uke. Nathalie Brenard voor het mee reflecteren over technieken en het maken van de foto's. En een speciaal dankwoordje aan Peter Tas, geen trainer van onze club maar wel goede vriend en collega trainer bij Jigo Tai Zemst, voor de afwerking van de foto's en het aanleveren van de leuke tekeningen.

Ik wil ook graag Ann De Brabandere, voorzitter van Judoteam Duffel en lid van de gradencommissie VJF, bedanken om steeds klaar te staan voor onze judoka's. Een onmisbare bron van kennis in de weg naar zwarte gordel voor onze Duffelse judoka's.

LITERATUURLIJST

Jatskevich A., *Russian Judo, Judo Masterclass Techniques*, 1999, Ippon Books Ltd.

Tits Raf, *De puzzel van de techniekontwikkeling: model voor het techniekleerplan van wedstrijdjudoka's*, 2003, www.judolabo.be

Tits Raf, *Het techniekcomplex als didactisch instrument: casus het kapitein haakcomplex*, 2008, www.judolabo.be