



VLAAMSE JUDOFEDERATIE

**VEEGTECHNIEKEN: TOEPASSINGEN VAN DE-ASHI-HARAI
& OKURI-ASHI-HARAI**

**GRONDSITUATIES MET UKE IN VIERPUNTENSTEUN:
KANTELTECHNIEKEN D.M.V. DE SLIP VAN DE JUDO GI**

SCRIPTIE TOT HET BEHALEN VAN DE ZWARTE GORDEL 6^e DAN

De Maerteleire Dirk

Juni 2016

- I. Voorwoord

- II. Deel 1: Nage waza
 - 1.1. Verplaatsingspatroon: tori en uke in migi-shizen-tai
 - 1.2. Verplaatsingspatroon: tori en uke in hidari-shizen-tai
 - 1.3. Verplaatsingspatroon: tori in migi-shizen-tai, uke in shizen-tai
 - 1.4. Voorbeweging: hiza-guruma (rechtse kumi kata, linkse aanval)
 - 1.5. Voorbeweging: blokkeren van uke's been met voet en knie
 - 1.6. Voorbeweging: de-ashi-harai (rechtse kumi kata, linkse aanval)
 - 1.7. Schakeltechniek: de-ashi-harai naar ashi-guruma
 - 1.8. Schakeltechniek: de-ashi-harai (linkse aanval) naar ippon-seoi-nage
 - 1.9. Schakeltechniek: okuri-ashi-harai naar de-ashi-harai
 - 1.10. Overnametechniek: aanval seoi-nage

- III. Deel 2: Katame waza
 - 2.1. Situatie 1: uke in vierpuntensteun, tori naast (dwars)
 - 2.2. Situatie 2: uke in vierpuntensteun, tori naast (dwars)
 - 2.3. Situatie 3: uke in vierpuntensteun, tori naast (dwars)
 - 2.4. Situatie 4: uke in vierpuntensteun, tori naast (evenwijdig)
 - 2.5. Situatie 5: uke in vierpuntensteun, tori naast (evenwijdig)
 - 2.6. Situatie 6: uke in vierpuntensteun, tori naast (evenwijdig)
 - 2.7. Situatie 7: uke in vierpuntensteun, tori naast (evenwijdig)
 - 2.8. Situatie 8: uke in vierpuntensteun, tori achter
 - 2.9. Situatie 9: uke in vierpuntensteun, tori achter
 - 2.10. Situatie 10: uke in vierpuntensteun, tori achter

Voorwoord

Het maken van een scriptie zoals deze vereist een aanzienlijke hoeveelheid zelfreflectie, bezinningstijd en grondige voorbereiding. Het is dan ook gepast om dit werk te beginnen met het bedanken van een aantal mensen die een belangrijke rol hebben gespeeld (en nog steeds spelen) doorheen mijn judocarrière. In de eerste plaats is dat mijn meester van het eerste uur: mijn vader, Antoine De Maerteleire die me de eerste stappen op de tatami heeft doen zetten. Hij is tot en met vandaag nog steeds mijn kritische trainer, coach en supporter aan wie ik héél veel te danken heb. Daarnaast ook veel woorden van dank aan mijn sensei, trainer en mentor Raymond De Clercq. Hij is voor een groot deel verantwoordelijk voor mijn huidige technische bagage en judoka-persoonlijkheid. Heel veel dankbaarheid gaat ook uit naar mijn uke, Christophe Inghelbrecht. Al meer dan 25 jaar staan wij samen op de tatami. We hebben ondertussen duizenden uren samen geleerd en getraind, randori's en katawedstrijden afgewerkt. Zonder hem zou ik niet de judoka zijn die ik nu ben.

Tevens wil ik ook van de gelegenheid gebruik maken om de fotograaf/judoka Johan Van Damme te bedanken voor zijn moeite en de tijd die hij vrij gemaakt heeft om de foto's te nemen die verderop in dit werk gebruikt worden. Tenslotte wil ik ook een dankwoord richten aan mijn vrouw, Natacha en mijn vier kinderen: Zoë, Alec, Seth en Sam. Dit voor al de momenten die zij mij geven opdat ik kan vertoeven in een dojo op of naast de tatami.

Als onderdeel van de sho-dan-shiken rokudan is het de bedoeling dat de kandidaat een voorstelling brengt van zijn persoonlijke judo. Dit zowel tachi waza als ne waza. Mijn persoonlijk gamma aan rechtstaande voorkeurstechnieken zijn doorheen mijn judoloopbaan meerdere keren gewijzigd. Verschillende tokui waza zijn de revue gepasseerd, afhankelijk van mijn interesses, leeftijd, blessures en voorkeuren op die bepaalde momenten. Daartoe behoren technieken zoals o-uchi-gari, (ippon-)seoi-nage en o-soto-gari. Echter gedurende mijn ganse loopbaan heb ik steeds een grote affiniteit gehad voor veegtechnieken. Meer specifiek de-ashi-harai en okuri-ashi-harai. Vandaar de beslissing om deze technieken als onderwerp te kiezen voor het nage waza gedeelte.

Wat het katame waza luik van deze scriptie betreft, daar gaat mijn voorkeur niet uit naar een specifieke osae komi, shime of kansetsu waza techniek maar opteer ik voor een situatie die heel veel voorkomt tijdens randori en/of shiai: uke in vierpuntensteun-situatie. In vergelijking met een uke in buiklig-situatie komt een vierpuntensteun frequenter voor. Een uke in vierpuntensteun zit in een veel minder passieve situatie dan wanneer hij op de buik ligt. Uke gaat sneller een vierpuntensteun situatie opzoeken. Hij kan immers beter reageren waardoor deze situatie dus realistischer is.

Tot slot wil ik ook vermelden dat judoka zoals Katsuhiko Kashiwazaki, Hikari Sasaki, Hiroshi Katanishi, Tomoko Fukumi, Tomoo Torii, Eiji Kikuchi, Ezio Gamba en Yannick Viaud inspiratiebronnen zijn voor mijn (technische) judokennis en dus ook voor de realisatie van dit eindwerk.

Veegtechnieken zoals de-ashi-harai en okuri-ashi-harai situeren zich in het Kodokan judo bij de ashi waza technieken. De uitvoering en het slagen van een veegbeweging is voor mij één van de grootste voldoeningen die een (wedstrijd)judoka kan beleven. Deze techniek vat immers het middel van de judosport, “seiryoku zenyo” (精力善用) perfect samen: efficiëntie in energieverbruik of anders gezegd, met een minimum aan inspanning een zo groot mogelijk resultaat trachten te bemachtigen. Overeenkomstig de judofilosofie kan men met verhoudingsgewijs weinig kracht een grote kracht breken. Wat is echter 'verhoudingsgewijs'? Het betekent: met de kracht van het verstand de methode en de juiste gelegenheid vastleggen, en dan met de kracht van de wil handelen. Men moet dus aan de lichamelijke kracht die van verstand en wil toevoegen, want anders kan er geen effectieve kracht ontstaan (Kano, 1916).

Concreet toegepast op de 2 bovenvermelde technieken betekent dit, wanneer de timing van de veegende actie op exact het juiste moment kordaat wordt uitgevoerd, uke weergaloos tegen de tatami gaat. Eén van de sleutelwoorden is dus timing. Met een minimum aan inspanning (en heel af en toe, zonder of met bijzonder weinig kumi kata) wordt uke's voet, die steun zoekt, verlengd tot buiten zijn evenwichtsvlak waardoor hij ten val komt. En de correcte timing zit 'm in het vinden van het juiste moment waarop uke's gewicht via zijn voet op de mat verdeeld zal worden.

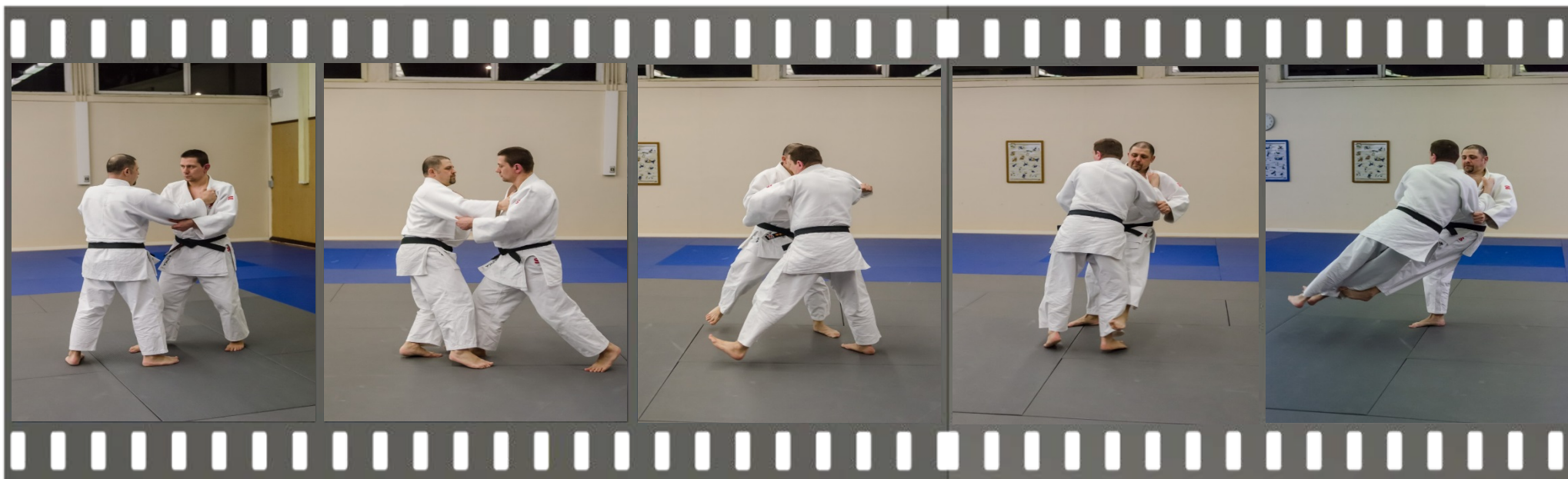
Een ander sleutelwoord bij het uitvoeren is verplaatsing. Uke moet in verplaatsing zijn om te geveegd te kunnen worden. Dit is heel cruciaal! Anders voert men, al dan niet succesvol, een gari of gake beweging uit en geen harai beweging. Andere belangrijke aandachtspunten van deze veegtechnieken zijn de acties met de handen en het meewerken van de heupen. Tori 'duwt' zijn buik mee in de beweging. Zijn gordelknoop wijst naar uke en zijn steunbeen is geplooid bij aanvang van de veegbeweging.

Samengevat gaat het hier dus om een nauwgezette samenwerking van verplaatsing, timing, kumi kata en houding van tori: wanneer de tsukuri correct gebeurt, komt automatisch de kuzushi waarop de kake onafwendbaar is.

In de hiernavolgende uiteenzetting heb ik een aantal foto's toegevoegd om alles duidelijker voor te stellen. Er komen eerst enkele specifieke verplaatsingspatronen aan bod. Daarna presenteer ik een aantal 'voorbewegingen' die uke trachten te doen reageren zodanig dat hij in een positie komt te staan opdat mijn volgende vervolgactie optimaler uitgevoerd kan worden. In een derde deel som ik een aantal schakels op die ik regelmatig toepas wanneer de veeg niet lukt. Er zijn uiteraard veel verschillende schakels maar ik heb me beperkt tot schakeltechnieken die ikzelf graag en frequent doe. Bovendien is het tijdsbestek gelimiteerd en moet er een selectie gemaakt worden.

Tot slot, een andere, niet onbelangrijke kanttekening: technisch gezien is er uiteraard een verschil tussen beide veegworpen. Het is niet de bedoeling van dit werk om het onderscheid aan te duiden of te onderstrepen. Elke gedemonstreerde techniek kan in theorie afgewerkt worden met de-ashi-harai of okuri-ashi-harai. Het is de (re)actie van uke, de positie van zijn voeten, romp en schouders alsook de grootte van zijn verplaatsingen die samen ervoor zorgen welke van de 2 worpen uitgevoerd wordt. Vandaar dat demonstraties de ene keer afgewerkt kunnen worden met bijvoorbeeld de-ashi-harai, de andere keer met okuri-ashi-harai.

1.1. Verplaatsingspatroon: tori en uke in migi-shizen-tai



Tori verplaatst zich achterwaarts. Hij neigt naar zijn linkerkant en met zijn linkervoet maakt hij een kleine tussensprong achteruit. Die tussensprong zorgt er enerzijds voor dat tori meer 'tijd' krijgt om uke langs zij te laten komen. Anderzijds wordt getracht uke te misleiden door eerst een linkse richting te kiezen gevolgd door een rechtse. Zonder tussensprong is de kans groot dat tori veegt vooraleer uke op de juiste afstand is. Tori neemt aansluitend op de tussensprong een grotere pas achterwaarts met de rechervoet.

Aandachtspunt: Tegelijkertijd is een trekkende actie met de rechterhand aan uke's kraag belangrijk om uke daardoor meer te sturen naar tori's rechterkant.

Eenmaal uke op de juiste afstand is, wordt de vegende actie ingezet.

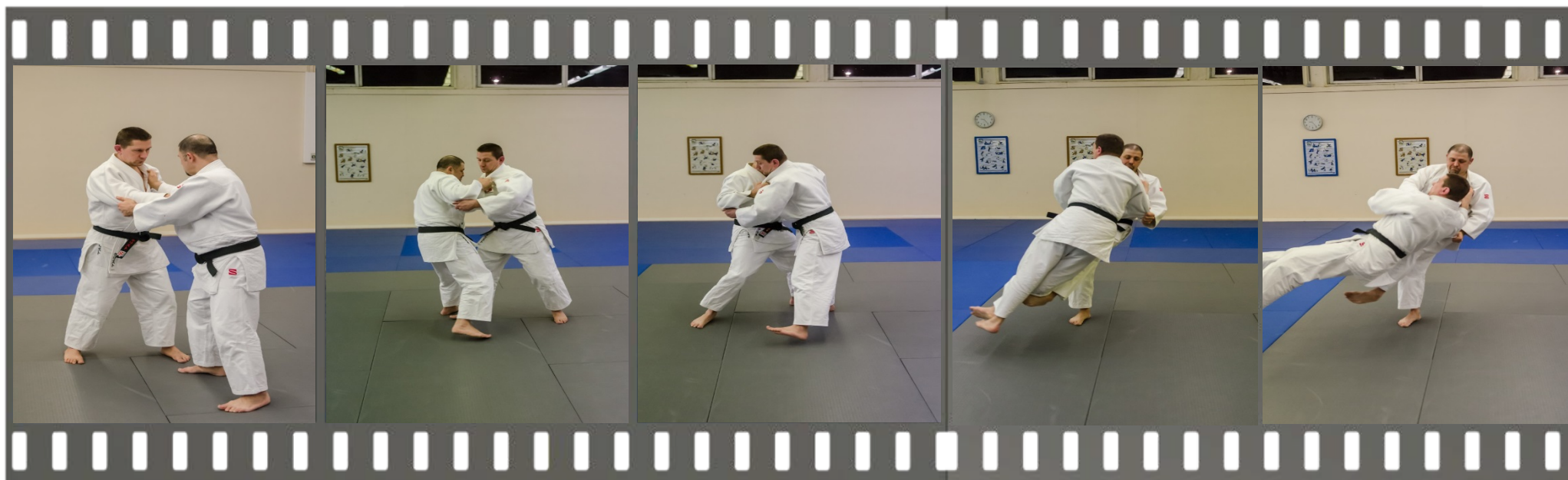
1.2. Verplaatsingspatroon: tori en uke in hidari-shizen-tai



Tori verplaatst zich achterwaarts met zijn linkervoet en trekt uke schuin naar beneden mee. Uke blokkeert die verplaatsing. Op het ogenblik dat uke reageert en terugkeert maakt tori een verplaatsing schuin zijwaarts met zijn rechervoet. Onmiddellijk volgt zijn linkervoet die van uke's terugkerende actie gebruik maakt om hem verder door te veggen.

Aandachtspunt: De tempoverandering tussen de eerste en de daaropvolgende passen van tori.

1.3. Verplaatsingspatroon: tori in migi-shizen-tai, uke in shizen-tai



Tori stapt schuin voorwaarts met zijn linkervoet en tracht uke op deze manier een rotatie te laten maken door de linkervoet voorwaarts te plaatsen gevolgd door de rechter. Tori maakt gebruik van die laatste verplaatsing van uke om de rechtervoet op het juiste moment door te vegen.

Aandachtspunt: Een trekkende actie met de rechterarm aan uke's kraag is belangrijk om uke in de rotatie te sturen.

Tori plaatst initieel de linkervoet niet té ver voorwaarts.

1.4. Voorbeweging: hiza-guruma (rechtse kumi kata, linkse aanval)



Tori doet een linkse aanval hiza-guruma, echter met een rechtse kumi kata. Dit met het oog op de veeg die volgt omwille van het feit dat uke in de gewenste richting zal verplaatsen door zijn rechtervoet bij te zetten.

Aandachtspunt: De eerste aanval, hiza-guruma, gemotiveerd inzetten.

1.5. Voorbeweging: blokkeren van uke's been met voet en knie



Tori maakt een verplaatsing met de rechtervoet naar zijn linkervoet en onmiddellijk daaropvolgend met zijn linkervoet naast uke's rechtervoet (zie foto hiernaast). Hij doet uke draaien door een duwende actie van de rechterhand tegen uke's borst. Uke reageert door zijn linkervoet opzij te plaatsen en daarna zijn rechtervoet te verplaatsen. Van die laatste verplaatsing wordt gebruik gemaakt om uke onderuit te vegen.

Aandachtspunt: Bij de uitlokkende verplaatsing moet tori's linkerknie voor uke's rechterbeen zijn en moet zijn

linkervoet naast uke's rechtervoet geplaatst worden.

Een goed duwende actie van de rechterhand en bij het vegen een trekkende actie met de linkerhand.

1.6. Voorbeweging: de-ashi-harai (rechtse kumi kata, linkse aanval)



Tori, in een vooruitgaande beweging, veegt met zijn rechtervoet de vooruitstaande linkervoet van uke. Uke ontwijkt deze aanval door over de vegende voet te stappen. Op het moment dat uke ontwijkt neemt tori een grotere stap met zijn rechtervoet en maakt hij gebruik van uke's achterwaartse verplaatsing om zijn rechtervoet naar zijn linker toe te vegen.

Aandachtspunt: De bedoeling van de eerste aanval is enkel om uke in het juiste verplaatsingspatroon te brengen.

Tori maakt gebruik van een tempoversnelling (grotere pas met de rechtervoet na de initiële aanval) om uke in te halen.

1.7. Schakeltechniek: de-ashi-harai ⇨ ashi-guruma



Tori valt aan met een veegbeweging die uke ontwijkt. Tori volgt verder met de veegende voet die hij op de tatami plaatst en waarrond hij pivoteert. Hij blokkeert daarna met zijn rechterbeen het been van uke voorbij de knie en werpt uke opnieuw met een ashi waza techniek, deze keer ashi-guruma.

Aandachtspunt: Tori plaatst zijn linkervoet na de veeg op die manier op de tatami waarbij de tenen naar uke toe wijzen. Hij pivoteert op de bal van zijn linkervoet en maakt gebruik van het zwaaimoment van zijn rechterknie (omhoog) om snelheid te creëren bij het draaien.

1.8. Schakeltechniek: de-ashi-harai (linkse aanval) ⇨ ippon-seoi-nage



Tori, in een vooruitgaande beweging, veegt met zijn rechtervoet de vooruit staande linkervoet van uke. Uke ontwijkt deze aanval door over de vegende voet te stappen en plaatst daarna zijn linkervoet bij. Nadat uke ontwijkt neemt tori steun met zijn rechtervoet waarrond hij met zijn linkervoet achterwaarts pivoteert en daardoor meteen aansluitend een aanval inzet met ippon-seoi-nage.

Aandachtspunt: Tijdens de pivot met de linkerhand een grote opening maken (arm van uke wordt omhoog getild) en tegelijkertijd ook voldoende tractie doen.

1.9. Schakeltechniek: okuri-ashi-harai ⇨ de-ashi-harai



Tori valt aan met okuri-ashi-harai waarbij uke de aanval kan blokkeren omwille van, bijvoorbeeld, slechte timing, te zwakke verplaatsing en te korte afstand. Uke herstelt de blokkering door middel van het bijplaatsen van zijn andere voet (linkervoet). Tori volgt onmiddellijk met een de-ashi-harai op de vooruit gekomen rechtervoet van uke.

Aandachtspunt: Tori lost zachtjes de druk op de voet van uke waardoor uke sneller beslist om zich als eerste te verplaatsen (met de linkervoet). Wanneer de linkervoet verplaatst is en uke start met het in verplaatsing brengen van zijn rechtervoet herhaalt tori de druk op uke's rechtervoet. Tori's linkerhand trekt bij de-ashi-harai uke's mouw goed naar beneden en hij houdt zo lang als mogelijk contact met uke's voet door zijn veegbeen te plooiën.

1.10. Overnametechniek: aanval seoi-nage



Uke tracht een aanval te plaatsen met seoi-nage. Tori pareert deze aanval door druk uit te oefenen ter hoogte van uke's elleboog en door een verplaatsen van zijn rechtervoet naar achter. Op het moment dat uke terugkeert met zijn linkervoet en rechtervoet maakt tori van die verplaatsing gebruik om zijn rechtervoet bij te passen, uke te volgen en zelf aan te vallen in dezelfde verplaatsingsrichting met een verlengende veegbeweging.

Aandachtspunt: De greep van tori aan uke's rechtermouw moet goed gefixeerd zijn.

Het grondwerk bestaat uit diverse technieken waarbij tori op verschillende wijzen uke telkens tracht te controleren. Dit kan bijvoorbeeld door middel van een houdgreep, een elleboogklem of een verwurging. Zoals reeds aangehaald (zie deel 'Voorwoord') opteer ik niet voor het uitdiepen van één specifieke controletechniek maar eerder voor het aangeven van een aantal mogelijkheden die al dan niet succesvol toegepast kunnen worden vanuit één en dezelfde situatie: uke in schildpadpositie (vierpuntensteun). Een judoka komt in deze situatie heel vaak terecht en kan van daaruit een waaier van technieken toepassen om de controle over de tegenstander te bemachtigen. Een interessant 'hulpmiddel' daartoe wordt echter vaak over het hoofd gezien: de judogi. De ervaring heeft me geleerd dat deze handig van pas kan komen om de acties extra kracht bij te zetten en efficiënter uit te voeren. In wat volgt breng ik daarom een aantal kanteltechnieken die gebruik maken van de judogi van uke.

Voor een aantal van de gedemonstreerde technieken (situaties 4 t/m 7) had ik oorspronkelijk een greep aangeleerd langs de binnenkant, letterlijk aan de binnenkant van de vest van uke, maar dit bleek uiteindelijk niet zo evident te zijn om makkelijk toe te passen. Bovendien beperkte ik mezelf eerder omdat die greep eigenlijk optimaal maar langs één zijde kon uitgevoerd worden (de kant waar tori's hand in de vest kan glijden). Ik paste daarom de greep aan: niet in de vest, maar voorbij de buik aan de zijkant/slip van de judogi. Het voordeel hiervan is dat je dus in eerste instantie dit langs beide kanten kan uitvoeren maar ook, wanneer de judogi niet te los zit, je langs de buitenkant makkelijker voldoende textiel kan vastnemen om de greep steviger te maken. Voor een ander deel van de geselecteerde technieken (situaties 8, 9 en 10) gebruik ik dan weer de slip van uke's judogi meer als zuiver controlemiddel in plaats van extra drukmiddel.

Naar analogie van het nage waza gedeelte heb ik ook in dit katame waza hoofdstuk getracht om, aan de hand van een selectie van een aantal foto's, alles te verduidelijken. Ik geef hierbij 2 belangrijke opmerkingen. Ten eerste, in de presentatie van de verschillende technieken wordt er verondersteld dat de schildpadpositie van uke - op vierpuntensteun, in verdediging

met de ellebogen tussen beide knieën en de handen gekruist tegen de oren – door tori reeds doorbroken is. Mijn meest gebruikte manier daartoe is, in rechtstaande positie, uke met de ene hand bij de nek (in de kraag) te nemen en met de andere hand de gordel vast te grijpen. Door zelf te verplaatsen en uke mee te verplaatsen tracht ik openingen te creëren aan de hand van de reactie van uke. Hij gaat immers moeten vermijden uit evenwicht te geraken. Van zodra de opportuniteit zich voordoet schuif ik een knie tussen de arm en het been van uke om die opening dan verder te benutten voor de opbouw naar de uiteindelijke controle. Een tweede opmerking betreft de afwerking en eindcontrole van uke. Welke eindcontrole er uiteindelijk gebruikt zal worden hangt in de meeste gevallen af van het moment en de reacties van uke. De ene keer kan dat bijvoorbeeld yoko-shiho-gatame zijn, een andere keer kuzure-kesa-gatame. Het belangrijkste is dat uke vanuit de schildpadpositie gekanteld wordt naar een door tori gecontroleerde eindpositie.

Volledigheidshalve vermeld ik ook nog dat bij de laatste 3 situaties (8, 9 en 10) er wordt verondersteld dat, door het verloop van de randori of shiai, de judogi van uke los gekomen is. In andere gevallen zijn die specifieke technieken moeilijker toe te passen.

Situatie 1

Na openbreken van de schildpadpositie van uke wordt de slip van de judogi aangespannen door tori's linkerhand. Dit zorgt voor een stevige controle rond het bekken en de buik van uke. Terwijl tori's linkerarm een liftende beweging uitvoert duwt tori's rechterhand door middel van de judogi ter hoogte van de schouder deze schouder naar beneden om te vermijden dat uke in steun kan komen met zijn linkerhand. Na de kantel werkt tori af met een controletechniek. In dit geval een vorm van yoko-shiho-gatame.

Aandachtspunt:

Een stevige greep rond uke's bekken/buik door ver aan de slip te nemen.

Ter hoogte van de schouder het lossere stuk van de judogi gebruiken.



Situatie 2

Na openbreken van de schildpadpositie van uke wordt de slip van de judogi aangespannen door tori's linkerhand. Dit zorgt voor een stevige controle rond het bekken en de buik van uke. Tori grijpt onder de kin met de rechterhand in de linkerkraag van uke en plaatst daarna zijn rechterbeen over het hoofd in de nek van uke. Tori kantelt uke naar voor en tijdens het draaien brengt tori zijn linkerbeen onder uke door. Tori werkt af met een controletechniek. Hier, in dit geval met een vorm van okuri-eri-jime.

Aandachtspunt:

Voldoende druk uitoefenen met de knielholte in de nek van uke.

Bij deze eindcontrole uke met beide handen bijhouden en tegelijkertijd druk uitoefenen met het bekken.



Situatie 3

Na openbreken van de schildpadpositie van uke wordt de slip van de judogi aangespannen door tori's linkerhand. Dit zorgt voor een stevige controle rond het bekken en de buik van uke. Uke reageert echter en komt in buiklig. Tori blokkeert met de rechterhand ofwel uke's linkerarm over zijn rug heen, ofwel uke's linkerpols onder uke's hoofd. Tori maakt daarna gebruik van zijn beide benen en de greep aan de slip om uke te kantelen. Uke eindigt met een controletechniek. In dit geval een vorm van tate-shiho-gatame.

Aandachtspunt:

Tori controleert voldoende uke's benen door ze bij elkaar te brengen vooraleer hij uke kantelt.



Situatie 4

Na openbreken van de schildpadpositie van uke wordt de slip van de judogi aangespannen door tori's linkerhand. Dit zorgt voor een stevige controle rond het bekken en de buik van uke. Tori grijpt met de rechterhand de gordel en pivoteert opdat hij evenwijdig aan uke komt. Terzelfdertijd brengt hij zijn rechervoet aan de binnenzijde van uke's rechterbeen. Door een heffende beweging met de rechterhand aan de gordel en een duwende beweging met de rechterelleboog tussen de schouderbladen, gekoppeld aan een liftende beweging met de rechervoet en linkerarm wordt uke over gekanteld. Tori eindigt in een controletechniek.

Aandachtspunt:

Vanaf het moment dat tori met de rechterhand op uke's rug zijn gordel vastgrijpt moet hij voldoende druk uitoefenen met de elleboog opdat uke goed naar de grond gecontroleerd blijft.



Situatie 5

Na openbreken van de schildpadpositie van uke wordt de slip van de judogi aangespannen door tori's linkerhand. Dit zorgt voor een stevige controle rond het bekken en de buik van uke. Tori wil de techniek uit situatie 4 toepassen maar uke reageert door zijn romp te rechten. Tori plaatst zijn rechervoet terug naar achter in steun en maakt van uke's reactie gebruik om hem naar achter te kantelen. Gelijktijdig duwt tori uke aan de gordel ook naar achter. Tori eindigt in een controletechniek.

Aandachtspunt:

Tori moet vermijden om, bij het duwen van uke naar achter, met zijn lichaam té hoog te komen.

Wanneer uke naar de tatami toe gaat passeert tori voldoende langs zij (en niet recht voor uke) om te vermijden dat uke tori omgordt met beide benen.



Situatie 6

Na openbreken van de schildpadpositie van uke wordt de slip van de judogi aangespannen door tori's linkerhand. Dit zorgt voor een stevige controle rond het bekken en de buik van uke. Tori wil de techniek uit situatie 4 toepassen maar uke reageert door steun naar voor te nemen met zijn linkerhand. Tori glijdt met zijn rechterknie voor de rechterknie van uke en neemt met zijn rechterhand het steunpunt van uke weg. Hij kantelt uke naar zijn linkerzijde en eindigt in een controletechniek. Hier een vorm yoko-shiho-gatame.

Aandachtspunt:

Tori kantelt uke door een duwen van zijn rechterbeen én een liften van de greep aan de slip van de judogi, dit alles in combinatie met het wegnemen van het linkse steunpunt.



Situatie 7

Na openbreken van de schildpadpositie van uke wordt de slip van de judogi aangespannen door tori's linkerhand. Dit zorgt voor een stevige controle rond het bekken en de buik van uke. Tori wil de techniek uit situatie 6 toepassen maar uke reageert door steun opzij te nemen met zijn linkerhand. Tori glijdt verder door met zijn rechterknie en neemt met zijn rechterhand, over de nek van uke en in de oksel. Tori kantelt uke nu naar zijn rechterzijde door een samenwerken van beide armen, een liftende actie van het rechterbeen en een blokkerende actie van het linkerbeen. Tori eindigt in een controletechniek.

Aandachtspunt:

Tori zorgt ervoor dat hij, bij aanvang van de kantel, voldoende onder uke gepositioneerd zit.



Situatie 8

De judogi van uke is bij deze techniek los. Concreet wordt er aangenomen dat de vest niet meer netjes dicht gehouden is door de gordel.

Tori neemt onderaan de kraag de judogi vast en gebruikt dit om de arm (elleboog) van uke vast te zetten opdat uke dit niet meer als steunpunt kan gebruiken. Daarna trekt tori uke schuin voorwaarts en duwt hij tegelijkertijd met zijn schouder uke om. Hij eindigt in een controletechniek. In dit geval bij voorkeur een vorm van yoko-shiho-gatame.

Aandachtspunt:

De losse judogi wordt van achter, langs zij uke, naar voor gebracht. De elleboog moet voldoende vast gezet worden door de gi.



Situatie 9

Tori wil de techniek uit situatie 8 toepassen, maar de controle rond de elleboog is niet optimaal en uke kan steun zoeken met zijn rechterhand. Tori wisselt de greep: hij neemt uke's judogi vast onder de arm met zijn rechterhand en hij grijpt met zijn linkerhand in de kraag (ter hoogte van de nek) van uke. Tori komt over uke om de rechtervoet te plaatsen zoals op de 3^e foto hier links. Tori kantelt terug naar zijn linkerzijde door een blokkeren van uke's linker knie, een trekken met zijn linkerhand aan uke's kraag en een trekken met de rechterhand aan de slip in uke's elleboogplooi. Tori eindigt in een controletechniek. Hier een vorm van yoko-shiho-gatame.

Aandachtspunt:

Na de kantel zorgt tori ervoor dat hij uke's rechterbeen omhoog houdt om te vermijden dat uke makkelijk steun vindt met de voet op de tatami.

Tori's romp komt meteen over de rechterschouder van uke voor maximale controle.



Situatie 10

Tori wil de techniek uit situatie 8 toepassen, maar de controle is niet optimaal en uke kan steun zoeken met zijn rechterhand. Tori wisselt de greep aan uke's judogi en komt over uke om de rechtervoet te plaatsen zoals bedoeld in situatie 9. Echter, uke's reactie zorgt er dit maal voor dat er weinig tot geen ruimte is om de voet te plaatsen. Tori plaatst de voet achter uke's rechterknie, zoals op de 1^e foto hier links. Hij kantelt uke naar zijn linkerzijde door een blokkeren van uke's linkerhand en een trekken met zijn linkerhand aan uke's kraag (ter hoogte van de nek) en zijn rechterhand aan de slip in uke's rechterelleboogplooï. Uke reageert instinctief door meteen het been van tori in te sluiten. Tori lift zijn bekken en draait de rechterknie langsvoor uke naar de tatami. Hij bevrijdt nu zijn voet door druk te geven met de linkervoet en eindigt in een controletechniek. Hier een vorm van kata-gatame.

Aandachtspunt:

Tori misleidt uke door zijn been makkelijk te laten vastzetten. Dit zorgt ervoor dat uke gefocust moet blijven op het omstrengelen van tori's been en daardoor de voeten niet meer voor andere doeleinden kan gebruiken zoals steun nemen om te bruggen of van tori weg draaien.

