



Ippon Seoi Nage Sankaku Jime

Scriptie aangeboden voor
de graad van 6^{de} DAN

Wils Guy

Inhoudstafel

Voorwoord	3
Nage Waza Ippon Seoi Nage	4
1. Uitvoeren van Ippon Seoi Nage rechts met rechtse kumi kata in vier verschillende verplaatsingsrichtingen.	4
2. Uitvoeren van Ippon Seoi Nage links met rechtse kumi kata in vier verschillende verplaatsingsrichtingen.	5
3. Uitvoeren van Ippon Seoi Nage links, Uke linkse en Tori rechtse kumi kata.	6
4. Uitvoeren van Ippon Seoi Nage rechts, Uke rechtse en Tori linkse kumi kata.	7
5. Voorbereiding tot aanval met Ippon Seoi Nage.	9
6. Schakelen na aanval met Ippon Seoi Nage.	10
6.1 Uke verplaatst zich met de beweging mee.	10
6.2 Uke verplaatst zich tegen de beweging in.	11
6.3 Uke blokkeert de aanval.	13
7. Overname van Ippon Seoi Nage rechts: volgen met Tachi-Waza.	14
7.1 Tori blokkeert de aanval.	14
7.2 Tori verplaatst zich met de beweging mee.	15
8. Overname van Ippon Seoi Nage rechts: volgen naar Ne-Waza.	17
Katame Waza Sankaku Jime	
1. Omote Sankaku jime, voorwaartse driehoeksverwuring.	21
1.1 Uitvoeren verschillende vormen.	21
1.2 Verdediging van Uke.	22
2. Ura Sankaku Jime, achterwaartse driehoeksverwuring.	24
2.1 Uitvoeren verschillende vormen.	24
2.2 Verdediging van Uke.	26
3. Yoko Sankaku Jime, zijwaartse driehoeksverwuring.	27
3.1 Uitvoeren verschillende vormen.	27
3.2 Verdediging van Uke.	33
Slotwoord	37
Literatuurlijst	37

Voorwoord

Toen ik als 7-jarige startte met judo, keek ik met verwondering naar de zwarte gordel van mijn sensei. Het bereiken van een zwarte gordel was het eerste doel op zich. Het examen zesde Dan leek toen een verre droom. De uitnodiging tot het aanbieden voor het examen zesde Dan is dan ook een droom die werkelijkheid wordt.

Judo blijkt voor mij persoonlijk meer te betekenen dan het uitoefenen van een sport. Het is een manier van leven, het is mijn manier van leven.

Judo heeft heel mijn leven beheerst zowel op privé als op werkvlak en heeft mij uiteindelijk tot de persoon gevormd die ik tot op heden ben. Sinds de prille stapjes op de mat tot nu hebben mijn naasten mij de nodige ondersteuning gegeven. Daarom wil ik in de eerste plaats mijn ouders danken die mij de kans hebben gegeven om judo te beoefenen.

Eveneens wil ik ook mijn gezin bedanken, die mij de nodige tijd en geduld hebben gegeven om mijn “uit de hand gelopen” hobby ten volle te kunnen beoefenen. Ze begrijpen mijn passie voor het judo aangezien zij ook judo hebben beoefend of nog steeds beoefenen. Judo maakt integraal deel uit van mijn gezin.

Deze scriptie vormt een onderdeel van het examen voor het behalen van de graad van zesde Dan. Een onderwerp kiezen was niet zo gemakkelijk. Ik kreeg de raad om een worp of beweging te kiezen die je goed beheerst en die als het ware een normale handeling is.

Al snel kwam ik uit op mijn geliefkoosde worp Ippon Seoi Nage en Sankaku Jime, zijnde mijn favoriete beweging in het Ne-Waza. Deze technieken zijn niet enkel mijn favoriete bewegingen, ze zijn ook technieken die ik graag aanleer aan mijn leerlingen. Het doet me dan ook zeer veel plezier dat zij met deze technieken kunnen scoren op (Inter-) nationale wedstrijden.

Ippon Seoi nage

1. Uitvoeren van Ippon Seoi Nage rechts met rechtse kumi kata in vier verschillende verplaatsingsrichtingen.

Aandachtspunten bij het uitvoeren van Ippon Seoi Nage:

- Hard trekken met de linkerhand aan de mouw.
- Evenwicht voorwaarts op de bal van de voeten.
- Rechterhand maakt een vuist.
- Door de benen buigen onder het zwaartepunt van de partner.
- Schouders maken contact.
- Kake, elleboog naar tegenovergestelde knie draaien.



- 1.1 Voorwaartse verplaatsing van Tori.

Tori plaatst rechtervoet schuin links en wentelt linkervoet achterwaarts.

- 1.2 Achterwaartse verplaatsing van Tori.

Tori plaatst linkervoet achterwaarts en zet rechtervoet bij.

- 1.3 Zijwaarts rechtse verplaatsing van Tori.

Tori wentelt linkervoet achterwaarts.

- 1.4 Zijwaarts linkse verplaatsing van Tori.

Tori wentelt rechtervoet voorwaarts.



1.1



1.3



1.2



1.4

2. Uitvoeren van Ippon Seoi Nage links met rechtse kumi kata in vier verschillende verplaatsingsrichtingen.

2.1 Voorwaartse verplaatsing van Tori, uitvoering met pivot beweging op de rechtervoet. Tori dreigt met aanval naar rechts maar draait links Ippon Seoi Nage in.

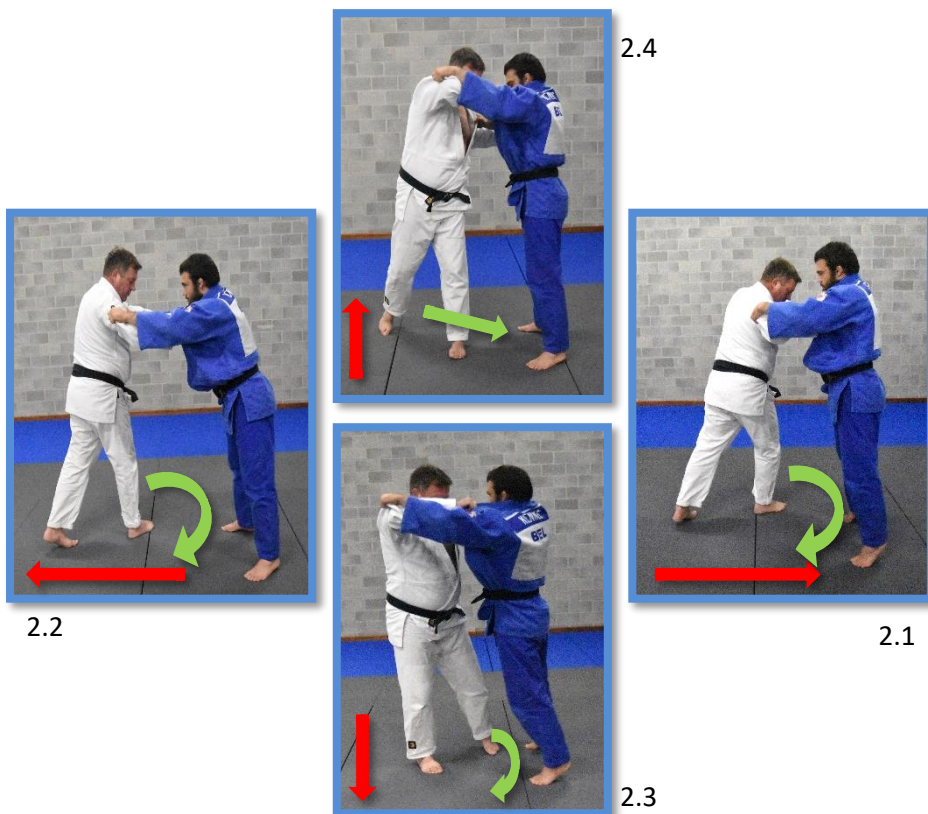
2.2 Achterwaartse verplaatsing van Tori, waarbij Tori een trekkende links - rechts beweging maakt met de rechterhand. Tori dreigt om rechts in te draaien maar draait naar links met een pivot beweging op de rechtervoet en werpt met Ippon Seoi Nage links.

2.3 Zijwaarts rechtse verplaatsing van Tori.

Tori plaatst de rechtervoet schuin rechts en wentelt linkervoet voorwaarts.

2.4 Zijwaarts linkse verplaatsing.

Tori wentelt rechtervoet achterwaarts.



3. Uitvoeren van Ippon Seoi Nage links, Uke links en Tori rechtse kumi kata.

3.1 Tori met de rechterarm langs de binnenzijde van de kumi kata.

Tori trekt met de linkerhand op de linkerarm van Uke naar links, Uke reageert ten gevolge van de druk naar zijn linkse zijde. Tori maakt gebruik van deze reactie, trekt hard met de rechterhand schuin opwaarts en volgt met Ippon Seoi Nage links.



3.2 Tori met de rechterarm langs de buitenzijde van de kumi kata.

Tori met de linkervoet vooruit, Tori drukt Uke naar beneden met de rechterarm. Op de reactie van Uke draait Tori explosief in naar links Ippon Seoi Nage.

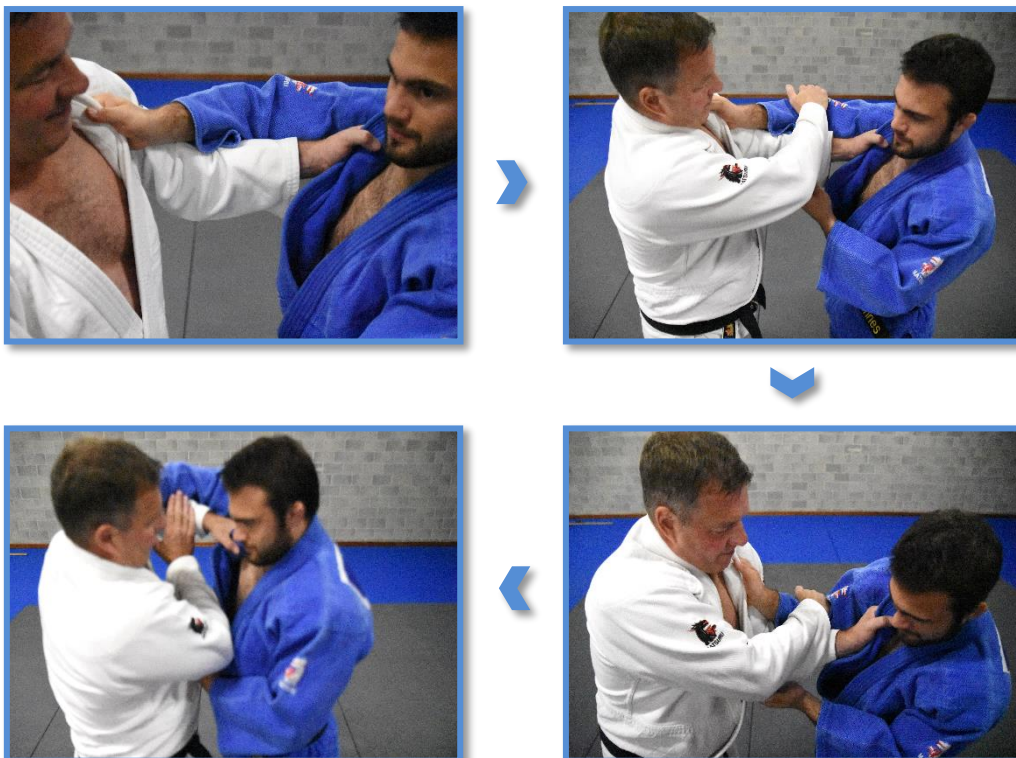


4. Uitvoeren van Ippon Seoi Nage rechts, Uke rechts en Tori linkse kumi kata.
Uke neemt sterke kumi kata rechts. Uke houdt hierbij de rechtermouw van Tori naar beneden, zodanig dat Tori de kraag niet kan vastnemen met de rechterhand. Tori neemt over met linkse kumi kata.



4.1 Tori met de linkerarm langs de binnenzijde van de kumi kata.

Tori trekt met de rechterhand op de linkerarm van Uke naar rechts, Uke reageert ten gevolge van de druk naar zijn linkse zijde. Tori volgt met Ippon Seoi Nage rechts.



4.2 Tori met de linkerarm langs de buitenzijde van de kumi kata.

Tori met de rechervoet vooruit, tori drukt Uke naar beneden met de linkerarm.

Tori draait explosief Ippon Seoi Nage rechts in.

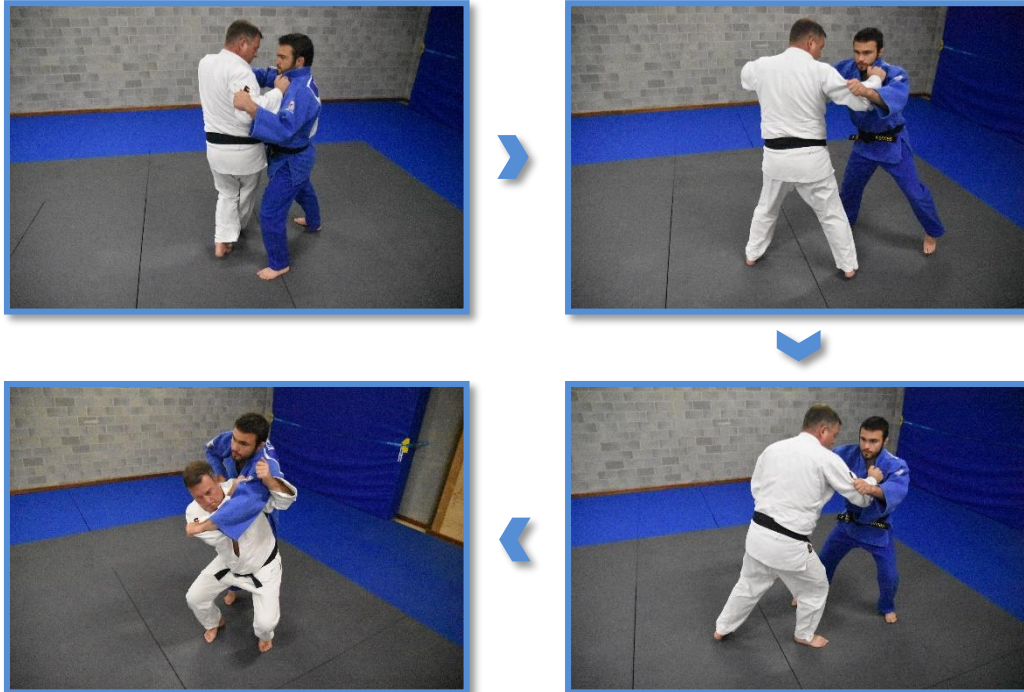


4.3 Tori probeert de rechtermouw los te maken, door zich achterwaarts te verplaatsen en een krachtige trekbeweging te maken met de rechterarm. Tori draai explosief lage Ippon Seoi Nage rechts in.

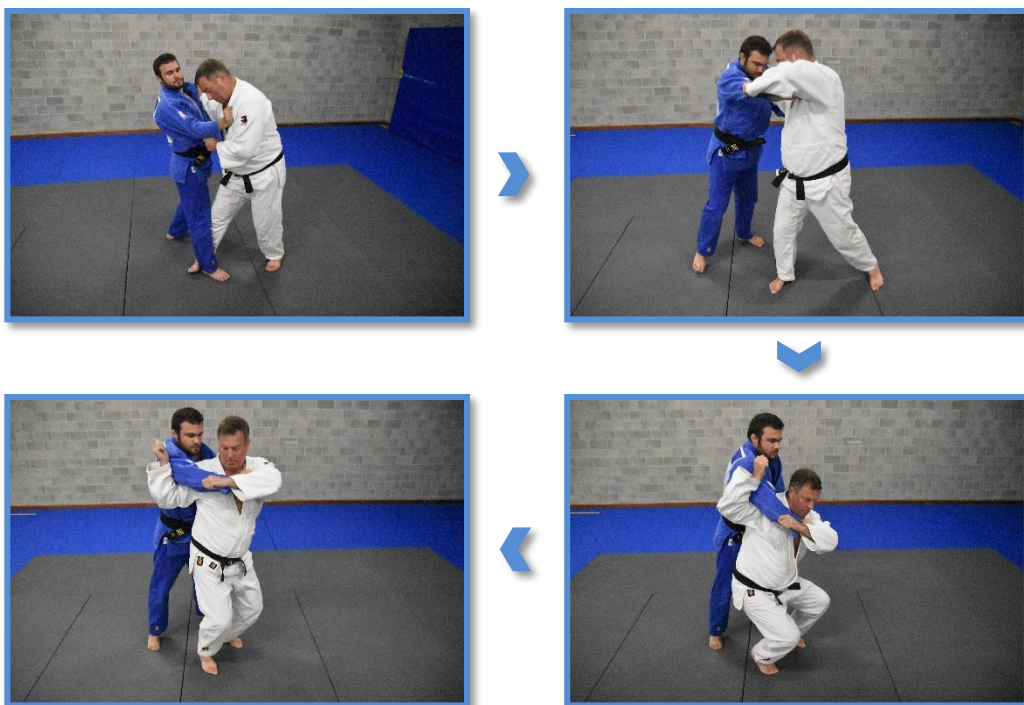


5. Voorbereiding tot aanval met Ippon Seoi Nage.

5.1 Tori valt O Uchi Gari aan met de rechtermoot. Uke reageert door de linkervoet achterwaarts te verplaatsen. Tori volgt met Ippon Seoi Nage links.



5.2 Tori valt Ko Uchi Gari aan met de rechtermoot. Uke reageert door de rechtermoot achterwaarts te verplaatsen. Tori draait Ippon Seoi Nage rechts in.

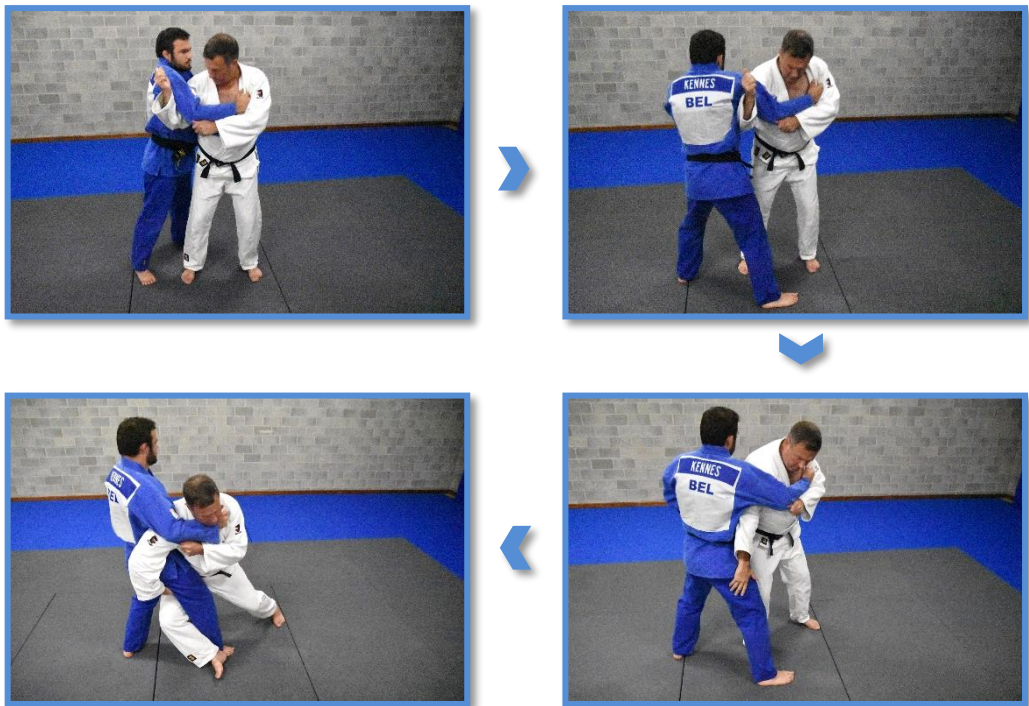


6. Schakelen na aanval met Ippon Seoi Nage.

Tori valt Ippon Seoi Nage rechts aan.

6.1 Uke verplaatst zich met de beweging mee.

6.1.1 Tori neemt met de rechterhand het rechterbeen van Uke vast en haakt met de rechtersoet achter de rechtersoet van Uke. Tori werpt met Ko Uchi Gari.

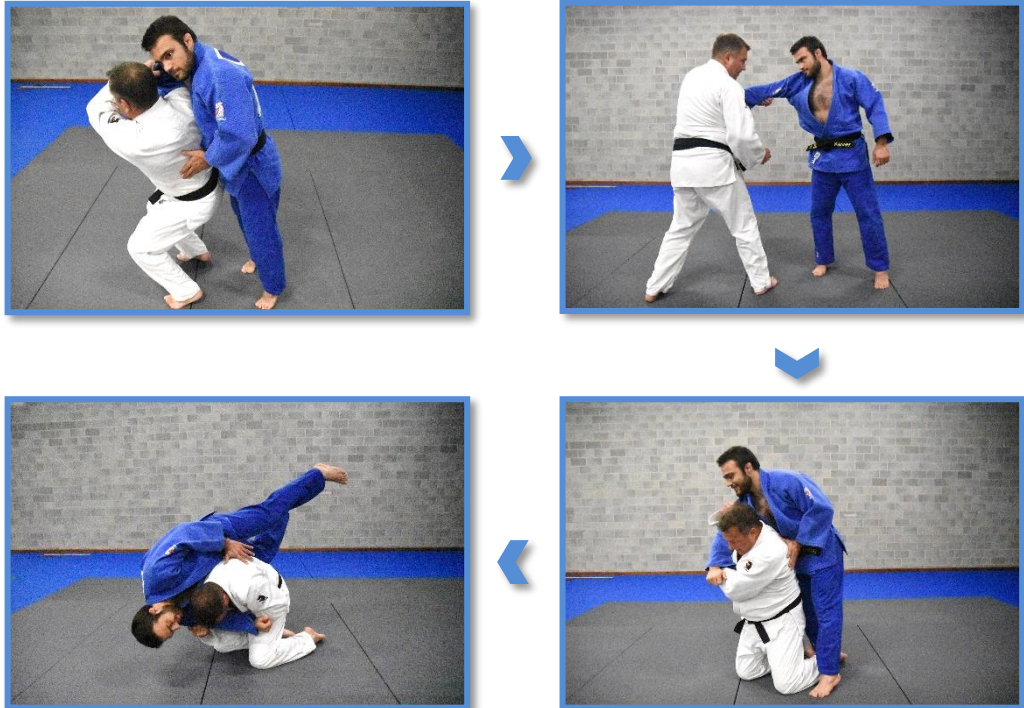


Deze techniek is nu geëvolueerd omdat je in het wedstrijdjudo in het Tachi-Waza niet meer onder de gordel mag vastnemen.

Tori blijft nu met de rechterarm de rechtermouw van Uke vasthouden en voert op dezelfde manier Ko Uchi Gari uit.

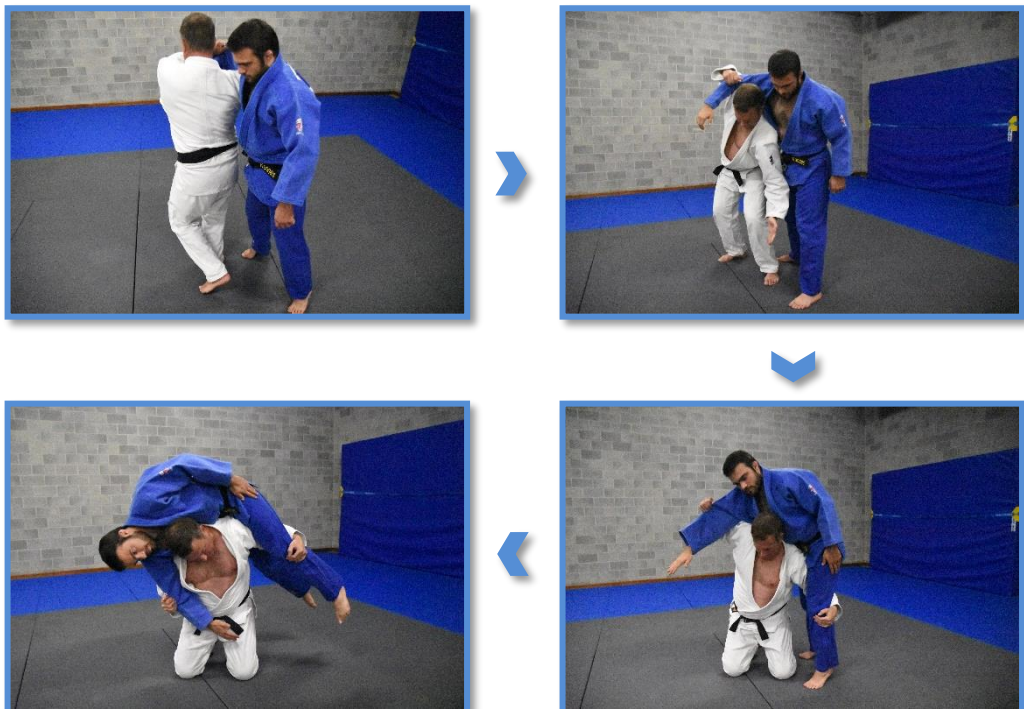


6.1.2 Tori valt onmiddellijk terug aan met Seoi O Toshi rechts.



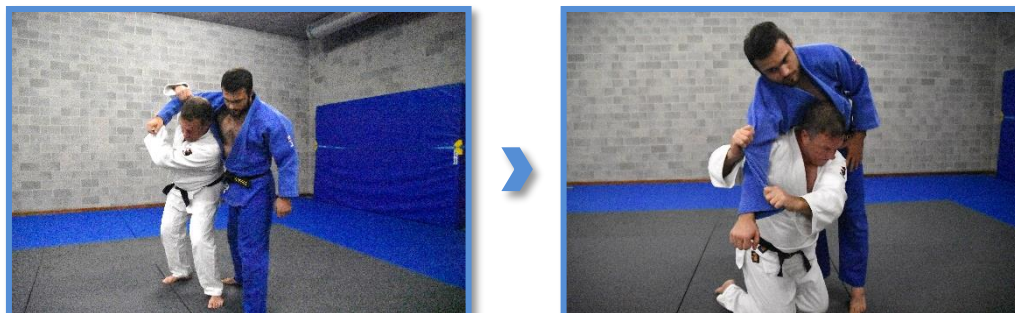
6.2 Uke verplaatst zich tegen de beweging in.

6.2.1 Tori draait onder de rechterarm van Uke en grijpt met de linkerhand het linkerbeen van Uke en werpt met Kata Guruma links.

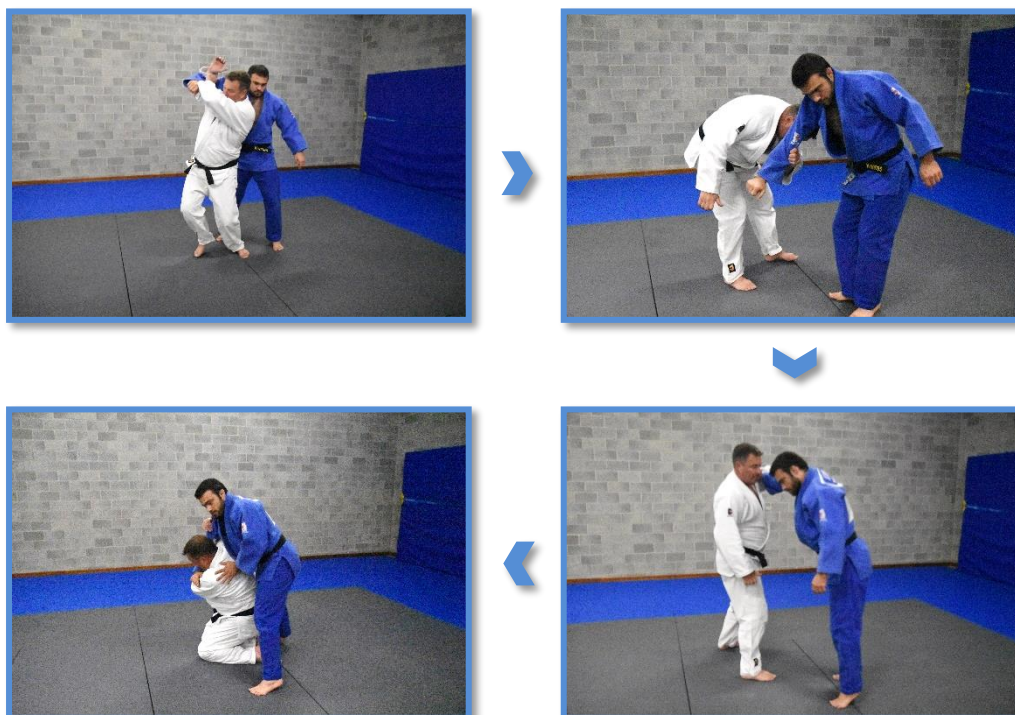


Ook deze techniek is met de tijd geëvolueerd omdat je in het wedstrijdjudo in het Tachi-Waza niet meer onder de gordel mag vastnemen.

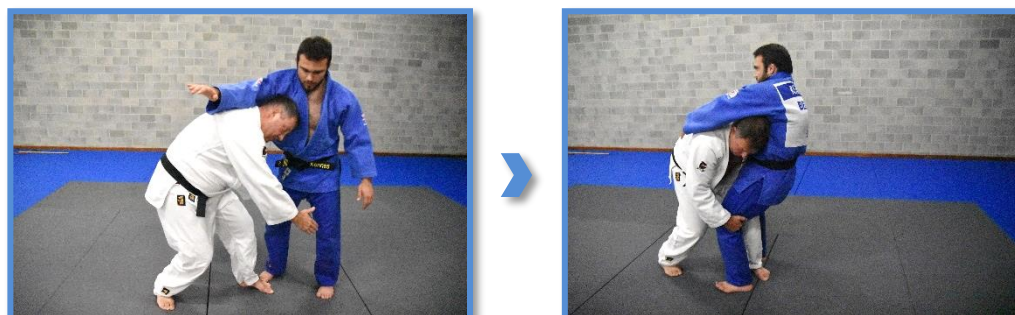
Tori draait op dezelfde manier onder de rechterarm van Uke en houdt met beide handen de rechtermouw van Uke vast en volgt met Kata Guruma links.



- 6.2.2 Tori draait onder de rechterarm van Uke en houdt de kumi kata stevig vast en valt opnieuw lage Ippon Seoi Nage rechts aan op dezelfde arm.

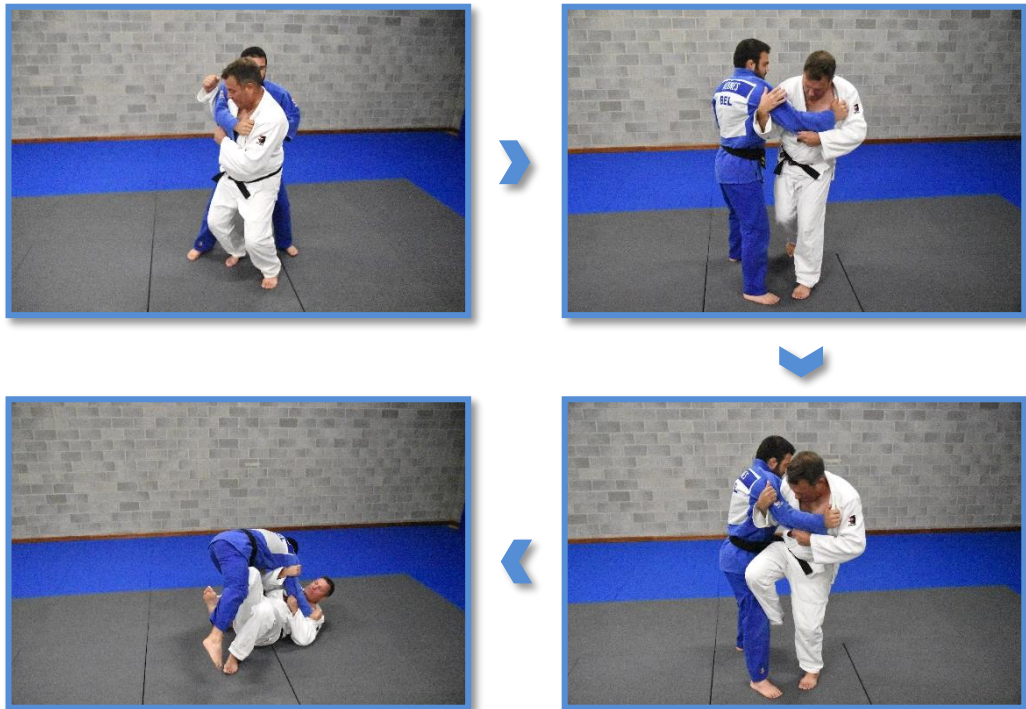


- 6.2.3 Tori draait onder de rechterarm van Uke en volgt met Morote Gari. Deze techniek is momenteel niet meer toegelaten in het wedstrijdjudo.

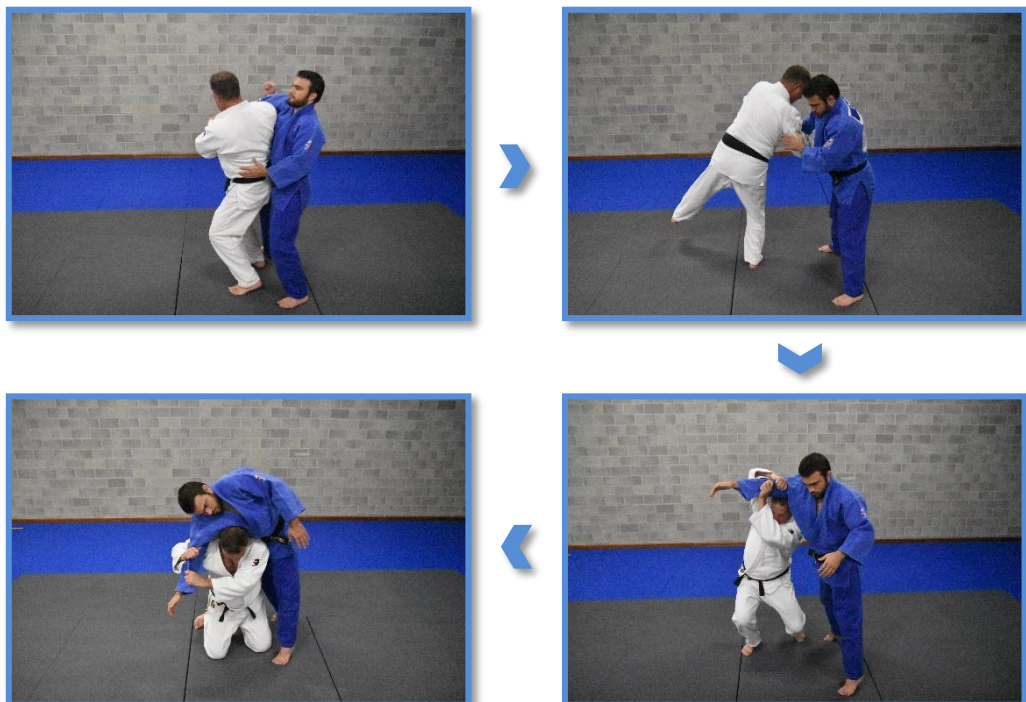


6.3 Uke blokkeert de aanval.

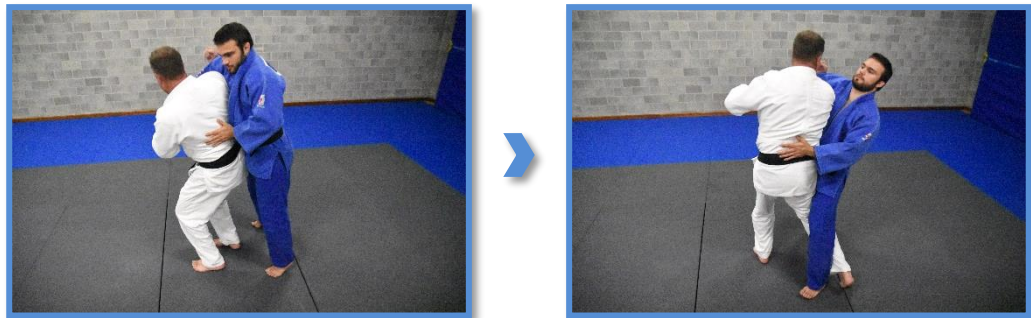
6.3.1 Tori houdt met de rechterarm controle, brengt de rechervoet in de rechterknieholte van Uke en werpt met Hikkomi Gaeshi.



6.3.2 Tori draait terug uit de beweging en valt onmiddellijk Kata Guruma links aan. Tori trekt hierbij schuin opwaarts met beide handen aan de rechtermouw van Uke.



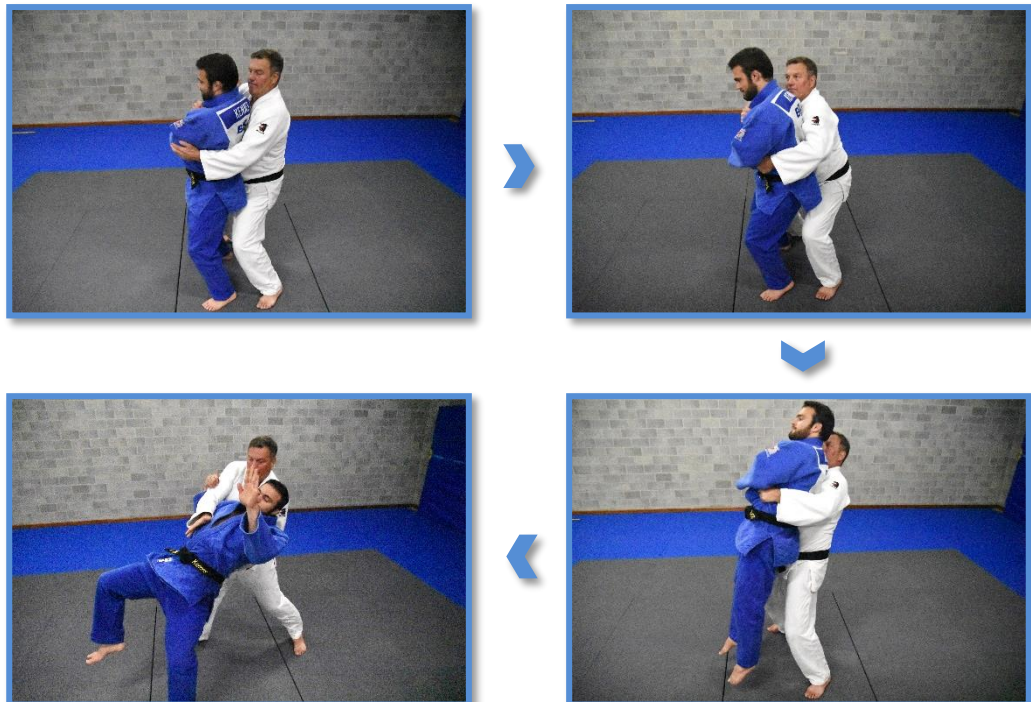
- 6.3.3 Tori grijpt met de rechterhand de rechtermouw van Uke en brengt Uke achterwaarts uit evenwicht. Tori werpt met O Uchi Gari.



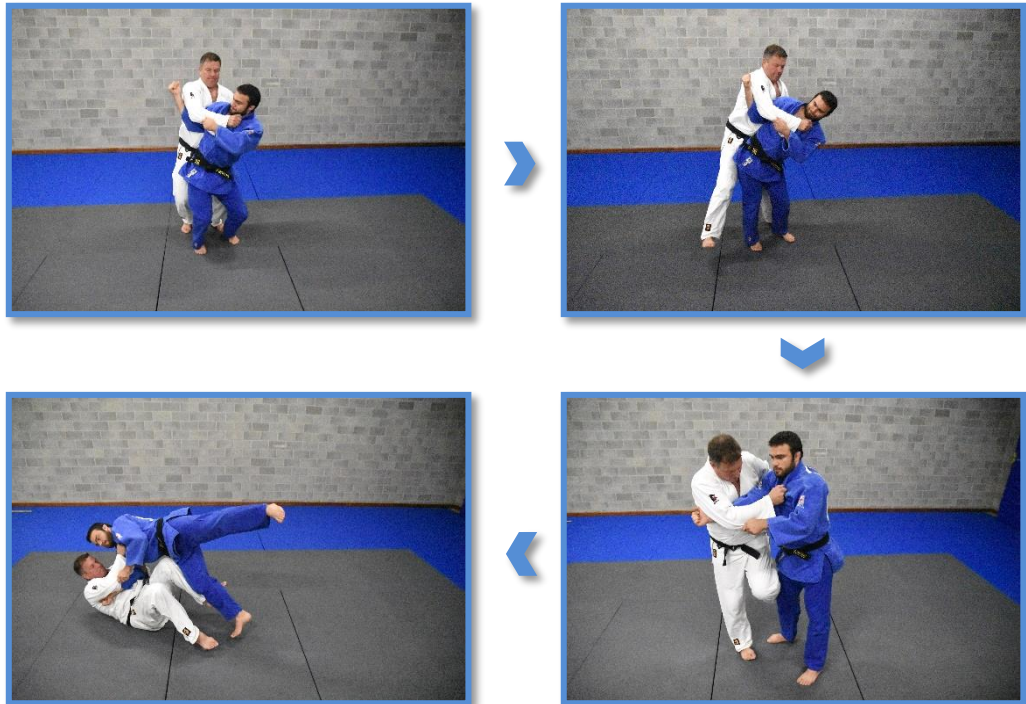
7. Overname van Ippon Seoi Nage rechts volgen met Tachi-Waza.

7.1 Tori blokkeert de aanval.

- 7.1.1 Tori blokkeert de aanval door lichtjes door de benen te buigen en buik op te spannen, brengt de linkerarm rond het lichaam van Uke en tilt hem op. Tori plaatst vervolgens de linkervoet achterwaarts en werpt Uke achterwaarts op de rug met Ushiro Goshi.

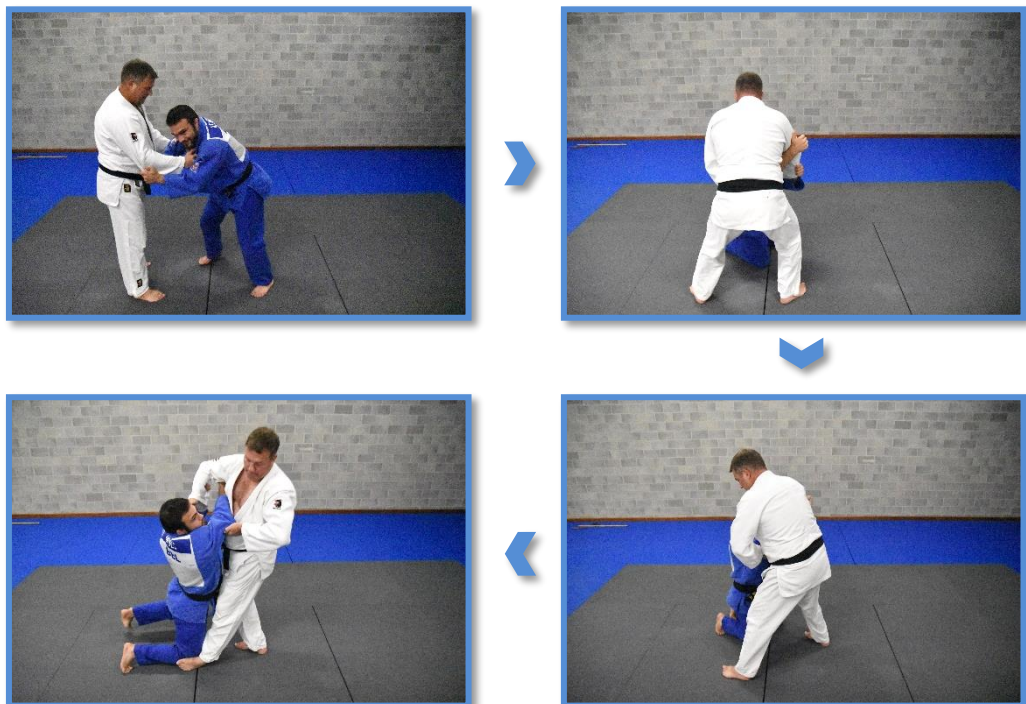


- 7.1.2 Tori blokkeert de aanval van Uke maar hangt al in de lucht. Tegelijkertijd spant Tori de buikspieren op en schuift voorbij Uke. Tori draait vervolgens rechts onder Uke en haakt tegelijkertijd met de linkervoet in de rechterknieholte van Uke en werpt met Hikkomi Gaeshi.

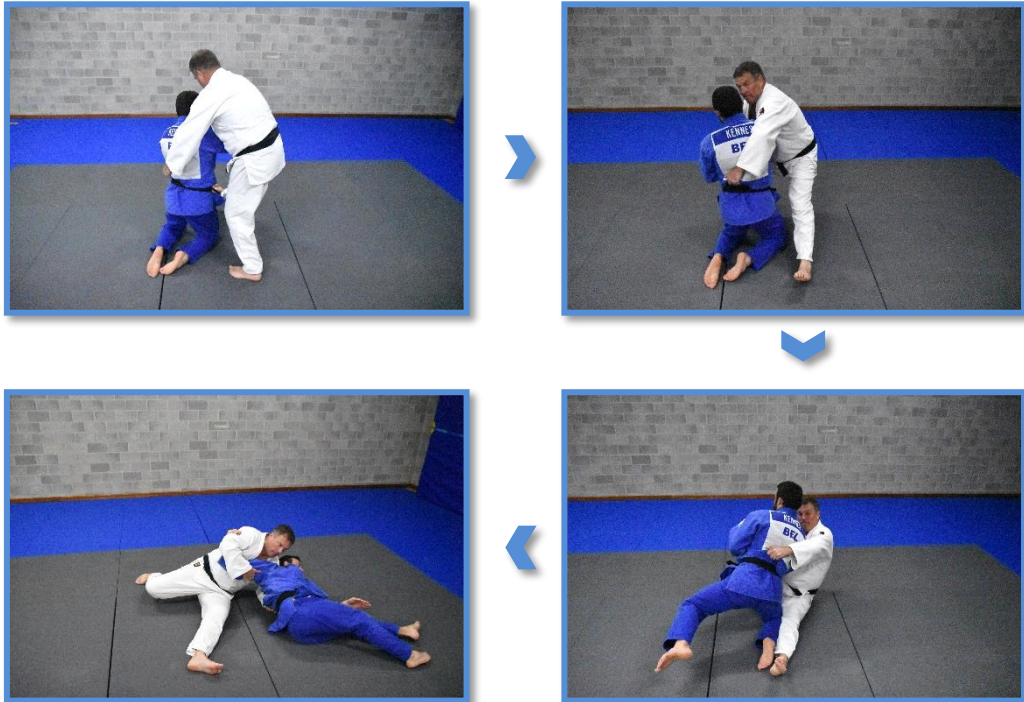


7.2 Tori verplaatst zich met de beweging mee.

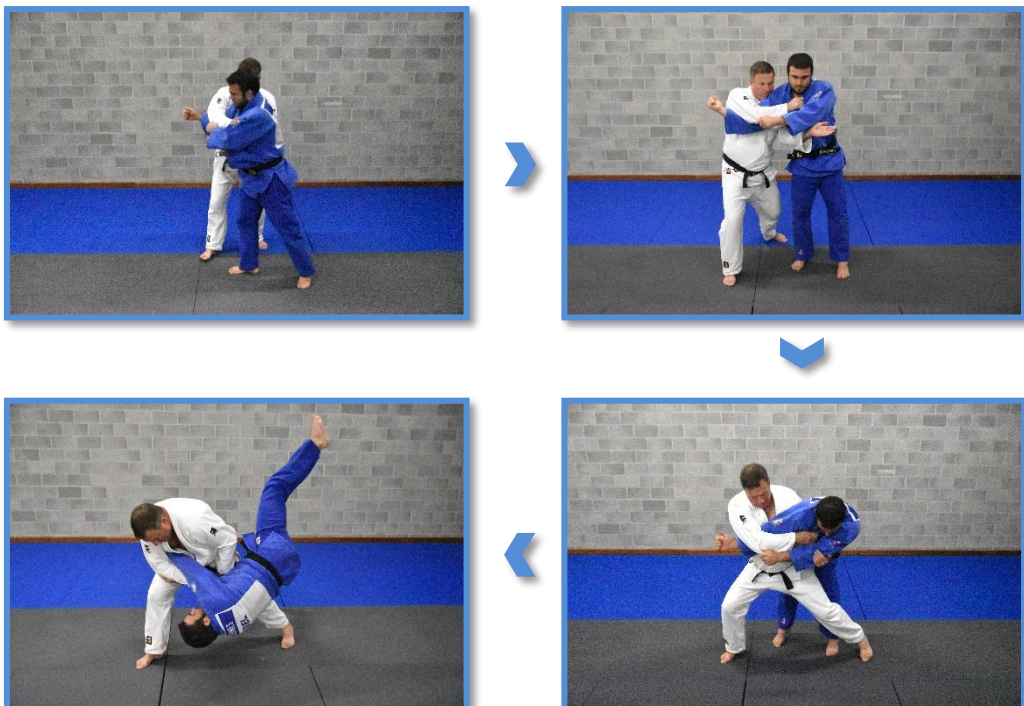
- 7.2.1 Uke valt lage Ippon Seoi Nage aan. Tori draait met de beweging mee en blokkeert met de linkervoet de rechterknie van Uke, trekt krachtig en werpt Sasae Tsuri Komi Ashi.



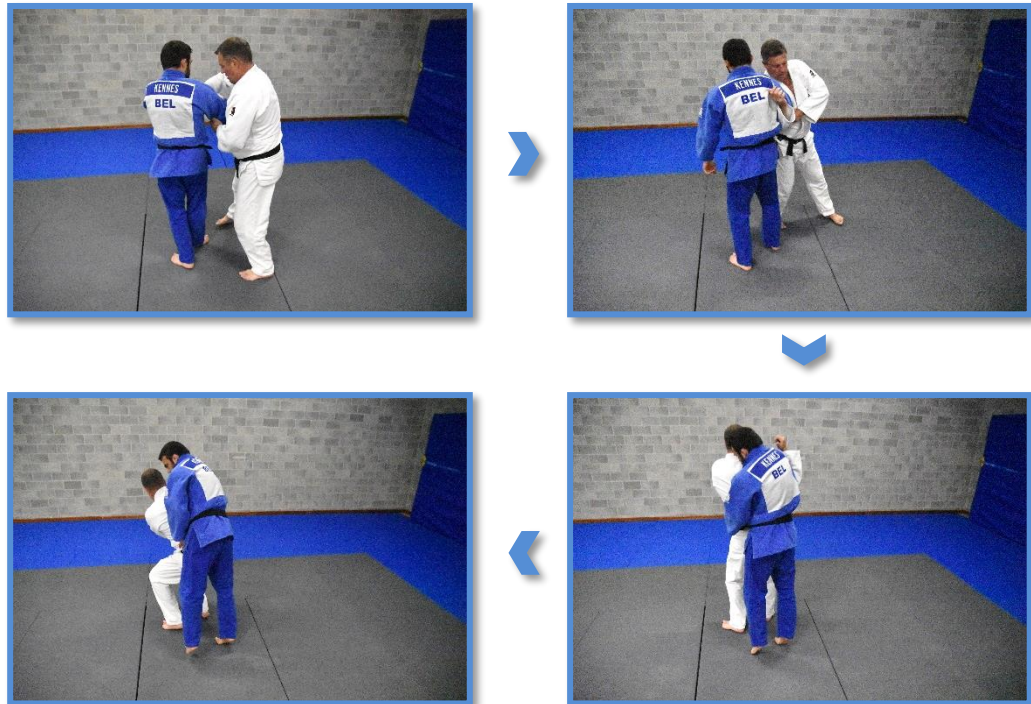
7.2.2 Uke valt lage Ippon Seoi Nage op de knieën aan, Tori draait met de beweging mee, trekt krachtig met de linkerhand op de rug van Uke en volgt met Yoko Guruma.



7.2.3 Tori verplaatst zich met de beweging mee en steekt linkerarm tussen beide lichamen. Tori brengt Uke voorwaarts uit evenwicht en werpt met Seoi O Toshi links.



- 7.2.4 Tori verplaatst zich met de beweging mee en steekt de rechterhand door tot op de rug van Uke en werpt vervolgens met Ippon Seoi Nage rechts.

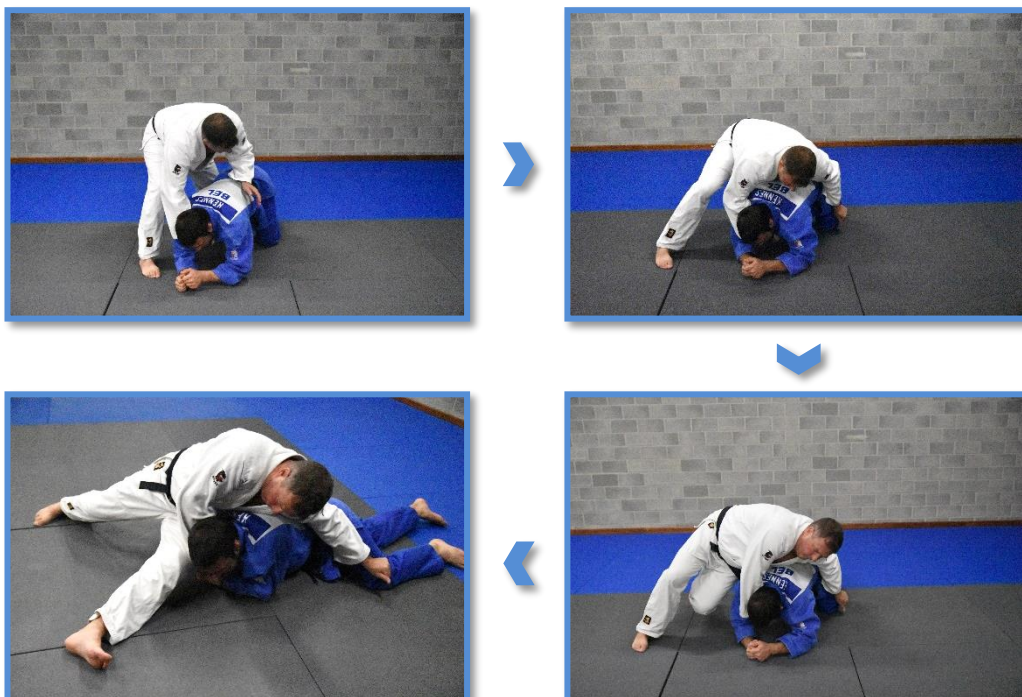


8. Overname van Ippon Seoi Nage rechts volgen naar Ne-Waza.

De aanval van Ippon Seoi Nage wordt afgeblokt en Uke komt op ellebogen en knieën terecht.

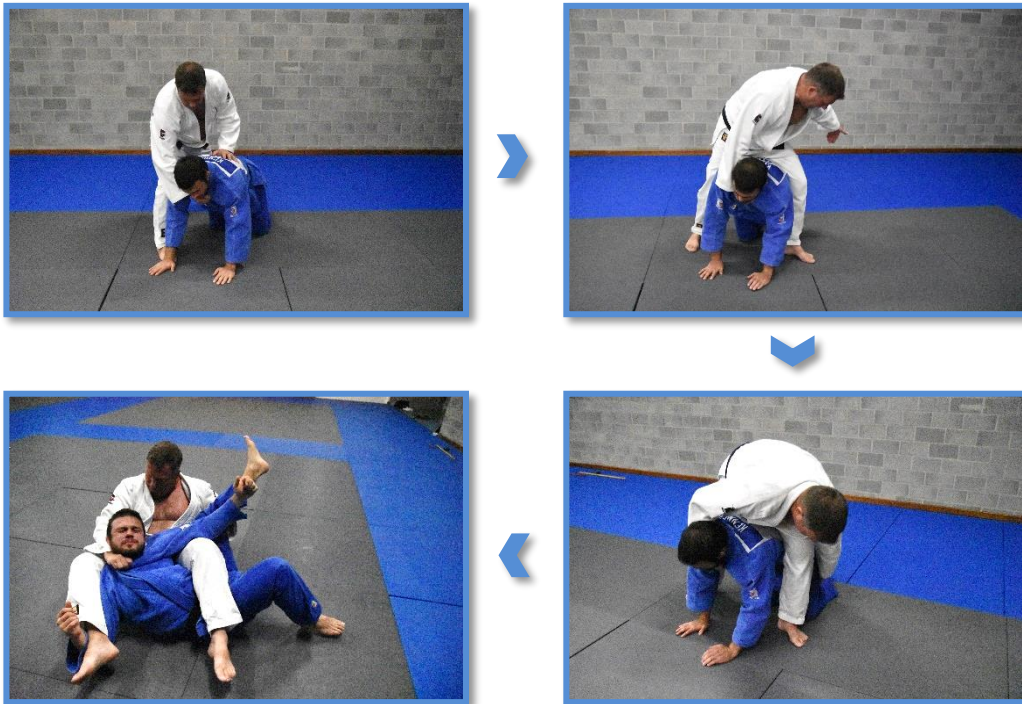
- 8.1 Tori volgt naar Okuri Eri Jime.

Tori houdt met de rechterhand de kraag vast van Uke en neemt met de linkerhand over het lichaam van Uke de broek vast. Tori schuift met het bekken voorwaarts naar het hoofd van Uke. Benen zijn gespreid met het linkerbeen voorwaarts. Tori behoudt zo de druk op Uke. Tori trekt hard met de rechterhand en zet Okuri Eri Jime aan.



8.2 Tori volgt naar Okuri Eri Jime.

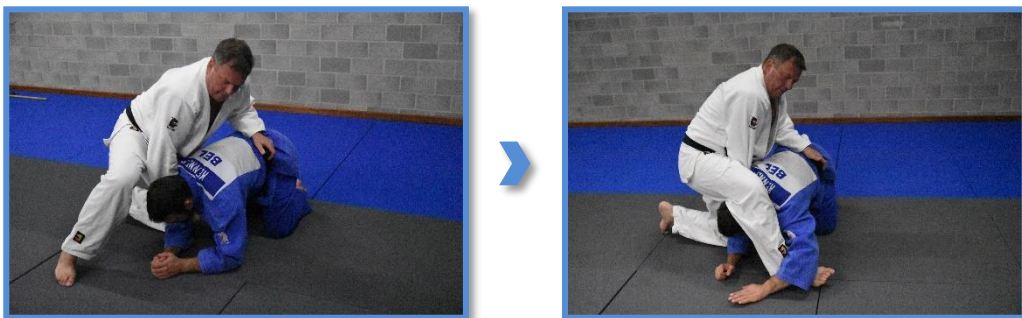
Tori houdt met de rechterhand de kraag van Uke vast, gaat met het linkerbeen over Uke en neemt met de linkerhand het linkerbeen van Uke vast ter hoogte van de knieholte. Tori maakt een rol over de linkerschouder en eindigt in zit. Tori zet vervolgens Okuri Eri Jime aan door met de rechterhand de kraag en met de linkerhand Uke's linkerbeen krachtig naar zich toe te trekken. Tori controleert met de rechtersoet, de rechterarm van Uke. Indien mogelijk probeert Tori met de linkerhand de linkermouw van Uke te controleren.



8.3 Tori volgt naar Okuri Eri Jime.

Tori houdt met de rechterhand de kraag van Uke vast, gaat met het rechterbeen over het hoofd van Uke en controleert met de rechtersoet onder de linkerarm van Uke.

Tori zet Okuri Eri Jime aan.



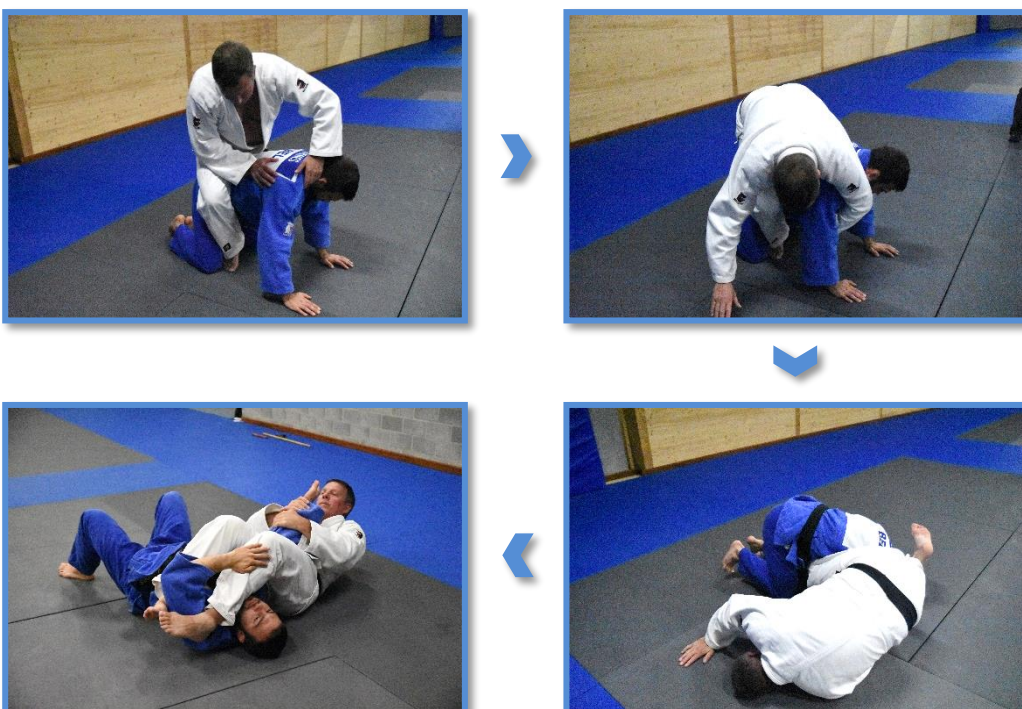
8.4 Tori volgt naar Ude Hishigi Juji Gatame.

Tori houdt met de linkerhand de rechtermouw van Uke vast. Gaat met het rechterbeen over het lichaam van Uke en haakt met de rechtermoet in de rechterlies van Uke. Tori grijpt met de rechterhand de gordel van Uke. Tori kantelt Uke, door tegelijkertijd te trekken aan de gordel en een opwaartse beweging te maken met de rechtermoet. Tori zet vervolgens Ude Hishigi Juji Gatame aan.



8.5 Tori volgt naar Ude Hishigi Juji Gatame.

Tori gaat met de rechtermoet haken achter Uke's rechterbeen, gaat vervolgens met de linkerarm de rechterarm van Uke insluiten. Tegelijkertijd komt de linkerknie naast Uke op de mat en controleert met het linker scheenbeen het hoofd van Uke. Tori houdt de knieën goed tegen elkaar aangesloten en kantelt het bekken naar links. Tori trekt Uke over zich door met de rechterhand de broek te grijpen en naar zich toe te trekken. Tori zet Ude Hishigi Juji Gatame aan.



8.6 Tori volgt naar Hadaka Jime.

Tori haakt met beide voeten in de lies van Uke, oefent met de buik voorwaartse druk uit en gaat hierbij tegelijkertijd met de rechterhand onder de kin van Uke. Tori zet Hadaka Jime aan.



8.7 Tori volgt met Sode Guruma Jime.

Tori blokkeert de aanval van Uke en maakt hierbij een achterwaartse verplaatsing. Tori trekt Uke naar zich toe door met de rechtervoorarm onder de kin van Uke te schuiven. Tori plaatst vervolgens de linkerarm in de nek van Uke en neemt met beide handen de eigen mouwen vast, en zet Sode Guruma Jime aan.



Sankaku Jime

Bij Sankaku Jime kunnen we drie verschillende vormen onderscheiden:

1. Omote Sankaku Jime, voorwaartse driehoeksverwuring.
2. Ura Sankaku Jime, achterwaartse driehoeksverwuring.
3. Yoko Sankaku Jime, zijwaartse driehoeksverwuring.

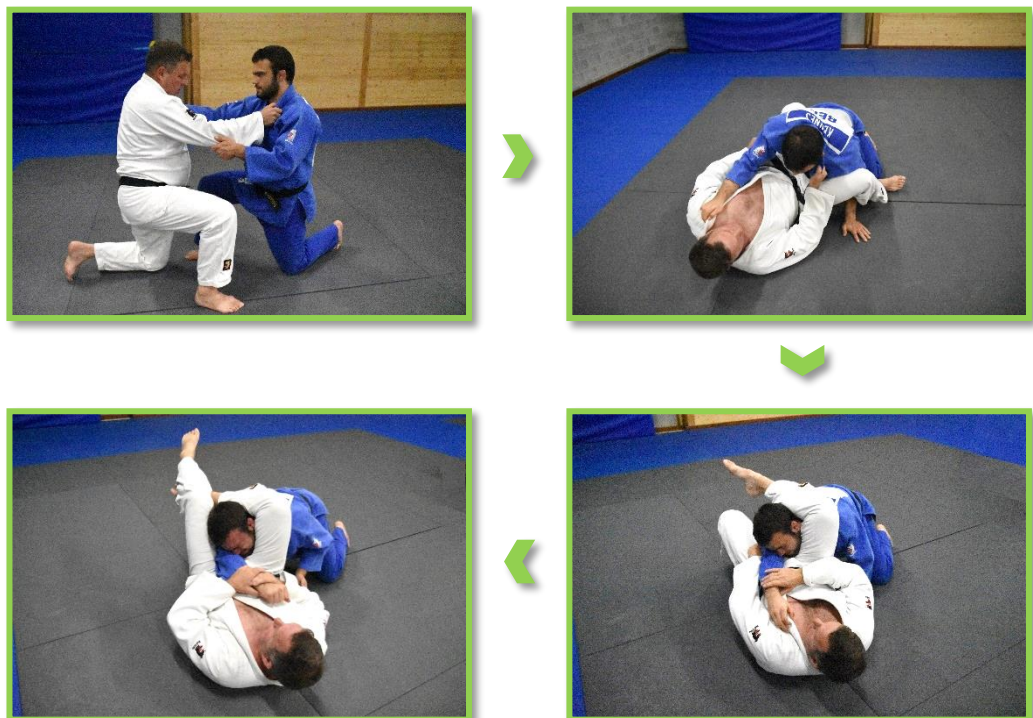
Uitvoeren van verschillende vormen van Sankaku Jime met aanval en verdediging.

1. Omote Sankaku Jime, voorwaartse driehoeksverwuring.

1.1 Uitvoeren van verschillende vormen van Omote Sankaku Jime

1.1.1 Tori en Uke in halve kniestand.

Dit is eigenlijk de basis beweging voor Sankaku Jime. Tori beweegt zich naar de rechterzijde en brengt het rechterbeen in Uke's nek, met de kuit evenwijdig aan de schouders. Tori maakt een Tai Sabaki naar links. Tegelijkertijd trekt Tori de rechterarm van Uke schuin binnenwaarts en haakt met de rechterwreef in de linkerknieholte. Tori zet de verwuring aan door de tenen opwaarts te bewegen zodanig dat de kuitspier wordt opgespannen; het linkerbeen trekt naar beneden en de rechterarm van Uke wordt naar rechts getrokken.



1.1.2 Tori op de rug, Uke valt aan tussen de benen.

Uke grijpt met de linkerhand onder Tori's rechterdij naar de gordel en probeert zo het rechterbeen van Tori te tillen tot op de schouder om verder door te gaan tot Osae Komi. Op dit moment plaatst Tori het rechterbeen in Uke's nek, met de kuit evenwijdig aan de schouders. Tori maakt een Tai Sabaki naar links. Tegelijkertijd trekt Tori de rechterarm van Uke schuin binnenwaarts en haakt met de rechterwreef in de linker knieholte. Tori kan nu vervolgens Sankaku Jime aanzetten.



1.2 Verdediging van Uke.

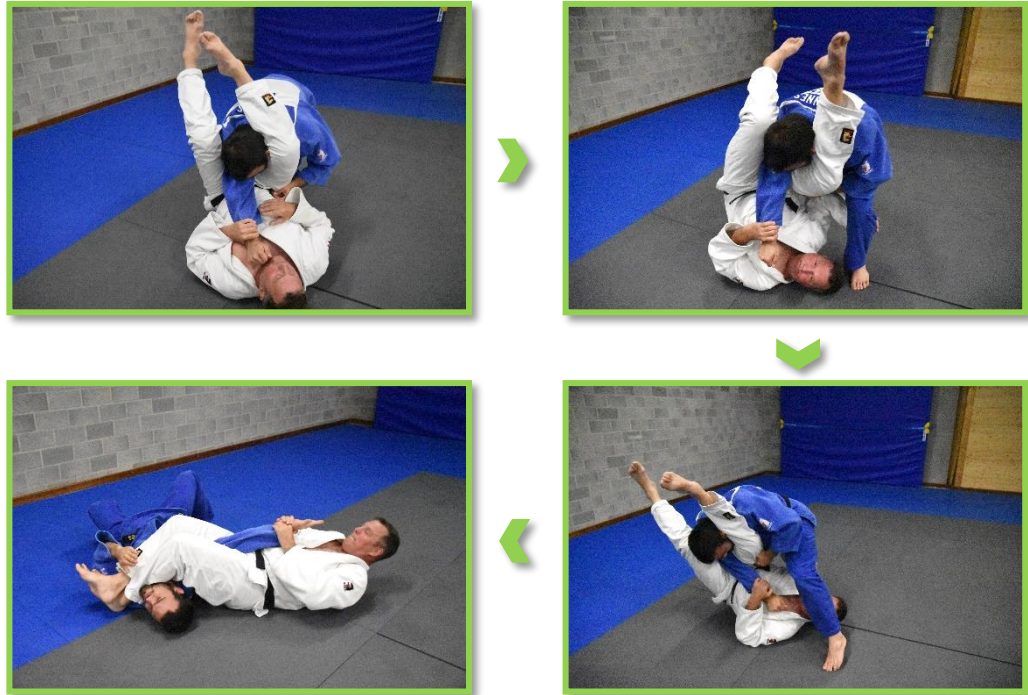
1.2.1 Uke wil rechterarm terugtrekken.

Uke probeert de rechterelleboog naar achter te trekken tussen de benen van Tori vandaan. Tori houdt arm stevig vast tegen het lichaam en brengt het bekken opwaarts. Tori zet Ude Hishigi Sankaku Gatame aan.



1.2.2 Uke probeert recht te staan.

Uke kan ook op de voeten komen wanneer hij de rechterelleboog probeert te bevrijden. Tori blijft met de linkerhand Uke's rechterarm controleren, haakt met de rechter elleboogplooi achter het linkerbeen van Uke. Tori brengt het hoofd tussen de benen van Uke door krachtig te blijven trekken met de rechterarm. Uke wordt voorwaarts uit evenwicht gebracht. Tegelijkertijd brengt Tori zijn linkerbeen over het hoofd van Uke. Uke rolt over de rechterschouder op de rug. Tori zet Ude Hishigi Juji Gatame aan.



2. Ura Sankaku Jime, achterwaartse driehoeksverwurging.

2.1 Uitvoeren van verschillende vormen van Ura Sankaku Jime.

2.1.1 Uke in vierpunthouding, Tori rolt schuin voorwaarts.

Tori valt Uke aan langs de achterzijde. Tori controleert Uke met de buik op de onderrug. Tori neemt met de rechterhand de kraag in de nek van Uke en met de linkerhand de kraag onder Uke's linkeroksel. Tori trekt Uke's romp opwaarts en haakt met de linkerhiel aan in de linkerlies en met de rechtermoet over Uke's rechterschouder. Tori rolt voorwaarts over de rechterschouder en schuift de rechterkuit onder de kin van Uke. Tori haakt met de rechterwreef in de linkerknieholte en trekt de linkerarm van Uke naar zich toe. Tori zet Sankaku Jime aan.



2.1.2 Uke in vierpuntshouding, Tori rolt zijwaarts.

Tori stapt met één voet over Uke en trekt Uke opwaarts met beide handen aan de gordel. Tori controleert Uke door de beide hielen tegen mekaar te brengen in de liesstreek. Tori schuift met beide handen onder Uke's oksels en grijpt de beide revers. Tori rolt vervolgens zijwaarts door één van de twee steunpunten weg te duwen. Tori draait tot op de rug met Uke tussen de benen. Tori verplaatst Uke onmiddellijk voorwaarts. Tori maakt hiervoor gebruik van de voeten, die onder Uke's zitvlak schuiven, en Uke tillen en voorwaarts bewegen. Tori controleert Uke door de rechtervoet over Uke's rechterarm te brengen. Tori schuift vervolgens de rechterkuit onder Uke's kin, en haakt met de rechterwreef in de linker knieholte. Trekt de linkerarm van Uke naar zich toe en zet Sankaku Jime aan.

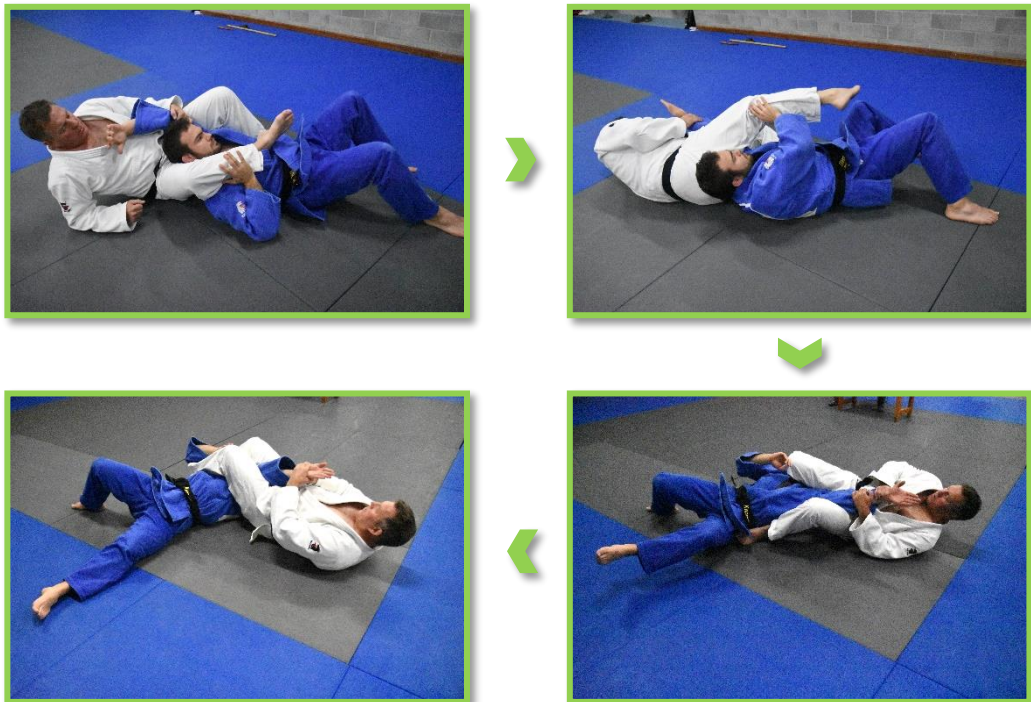


2.2 Verdediging van Uke.

2.2.1 Uke duwt het rechterbeen van Tori van zich weg.

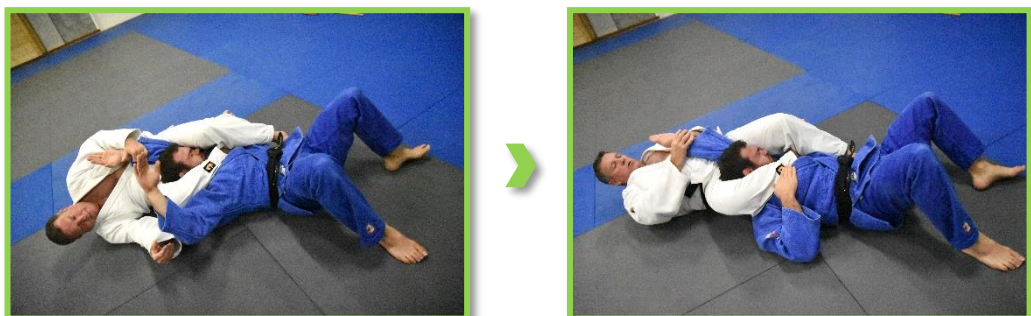
Uke kan zich verdedigen wanneer Tori zijn rechterkuit onder Uke's kin schuift. Op dit moment duwt Uke met de rechterhand Tori's rechervoet van zich weg en probeert op de buik te draaien. Tori laat het rechterbeen over Uke's hoofd duwen, maar blijft Uke's linkerarm controleren. Zodra het rechterbeen over Uke's hoofd is, duwt Tori met het rechterbeen Uke terug op de rug. Tegelijkertijd draait en verplaatst Tori het lichaam zodanig dat hij loodrecht t.o.v. Uke komt te liggen.

Tori kan nu gemakkelijk Ude Hishigi Juji Gatame toepassen.



2.2.2 Uke brengt de kin naar beneden.

Uke verdedigt zich door de kin naar beneden te brengen, voor de kuit van Tori. Tori brengt het bekken opwaarts en trekt de arm naar de richting van de pink. Tori zet zo Ude Hishigi Sankaku Gatame aan.

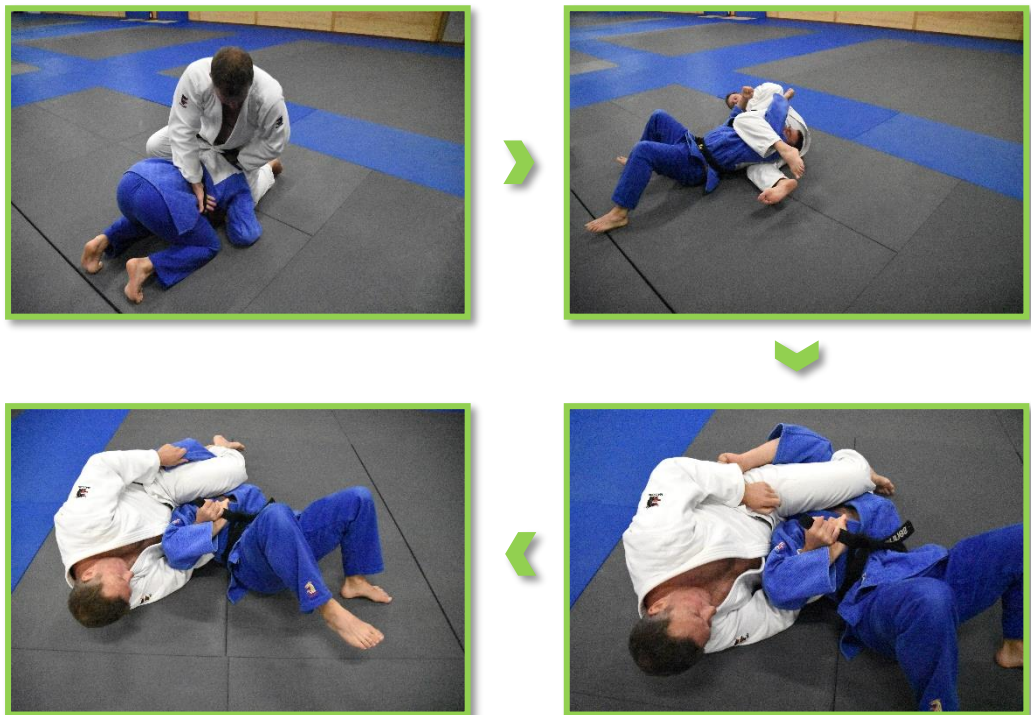


3. Yoko Sankaku Jime, zijwaartse driehoeksverwuring.

3.1 Uitvoeren van verschillende vormen van Yoko Sankaku Jime.

3.1.1 Uke in vier punt houding, Tori voor het hoofd.

Tori brengt Uke voorwaarts uit evenwicht en haakt met de rechtervoet achter de linkerarm van Uke. Tori grijpt met de linkerhand de judogi van Uke ter hoogte van de rechterelleboog (of indien mogelijk de arm insluiten). Tori schuift tegelijkertijd met de rechterhand aan de gordel naar Uke's rechterzijde en dit om een hefboom te vormen, om Uke naar zijn linkerzijde te kunnen draaien. Wanneer Uke gekanteld is, brengt Tori onmiddellijk de voeten over mekaar. Tori controleert de rechterarm van Uke, door de onderarm te controleren door gebruik te maken van vest of gordel. Vervolgens trekt Tori krachtig aan Uke's linkerarm, tegelijkertijd strekt Tori het linkerbeen uit zodanig dat Uke met de nek op Tori's dij komt te liggen. Tori zet nu Sankaku Jime aan.

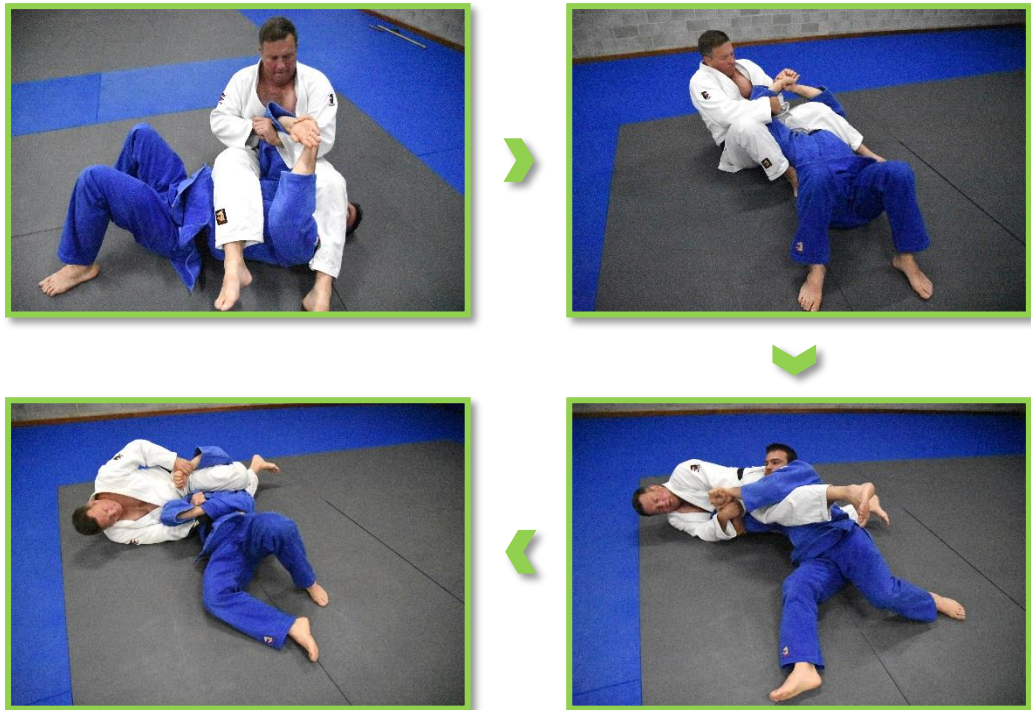


- 3.1.2 Uke in buiklig, Tori controleert van op de rug van Uke.
Grijpt met rechterhand de rechterpols van Uke. Tori houdt controle met de borst terwijl hij ronddraait naar de linkerzijde tot aan Uke's hoofd. Tori trekt krachtig met de rechterhand en houdt Uke onder controle met het linkerbeen zodanig dat Uke niet terug naar de buik kan draaien. Tori controleert Uke's rechterarm arm op dezelfde manier als in voorgaande beweging. Tori trekt met de linkerhand aan de linkerarm van Uke en brengt tegelijkertijd de rechterdij onder het hoofd van Uke. Tori zet Sankaku Jime aan.

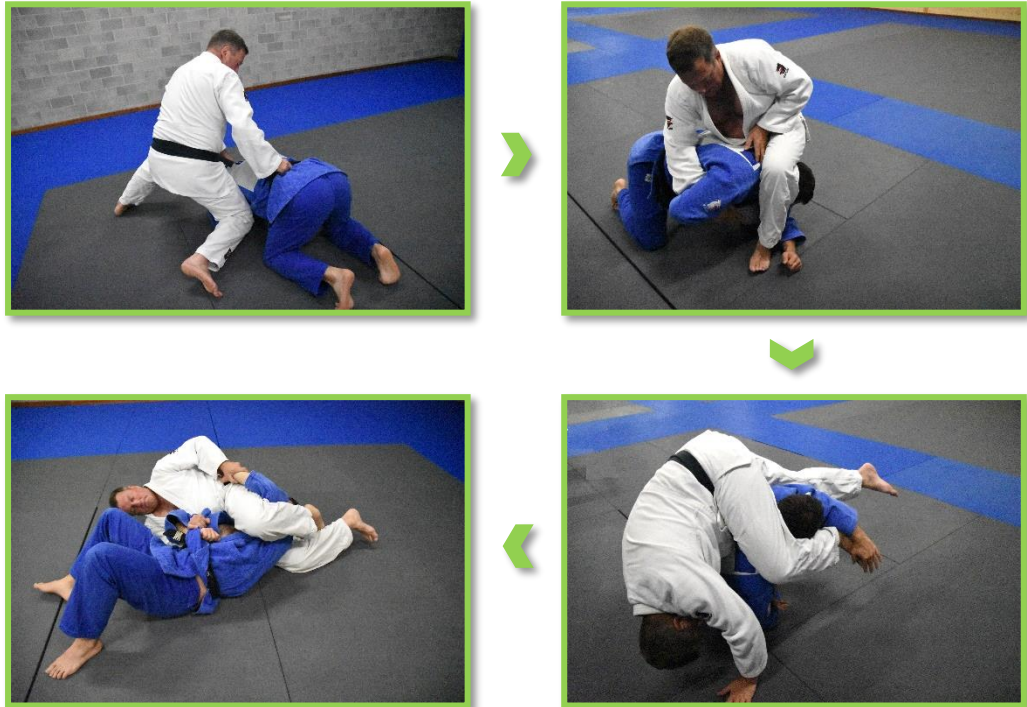


3.1.3 Uke in ruglig, Tori wil Ude Hishigi Juji Gatame aanzetten.

Uke verhindert Tori dat deze Juji gatame kan aanzetten, door de beide armen krachtig vast te houden. Tori probeert de armen los te maken maar tevergeefs. Tori tracht nu een opening te creëren tussen beide armen en de borst van Uke, om zo het linkerbeen tussen te brengen. Tori brengt de rechtervoet op de mat naast Uke en kantelt naar de rechterzijde. Tori geeft Uke het idee om langs die zijde te kunnen ontsnappen. Vervolgens schuift Tori het rechterbeen onder Uke door en zet zo Sankaku jime aan.

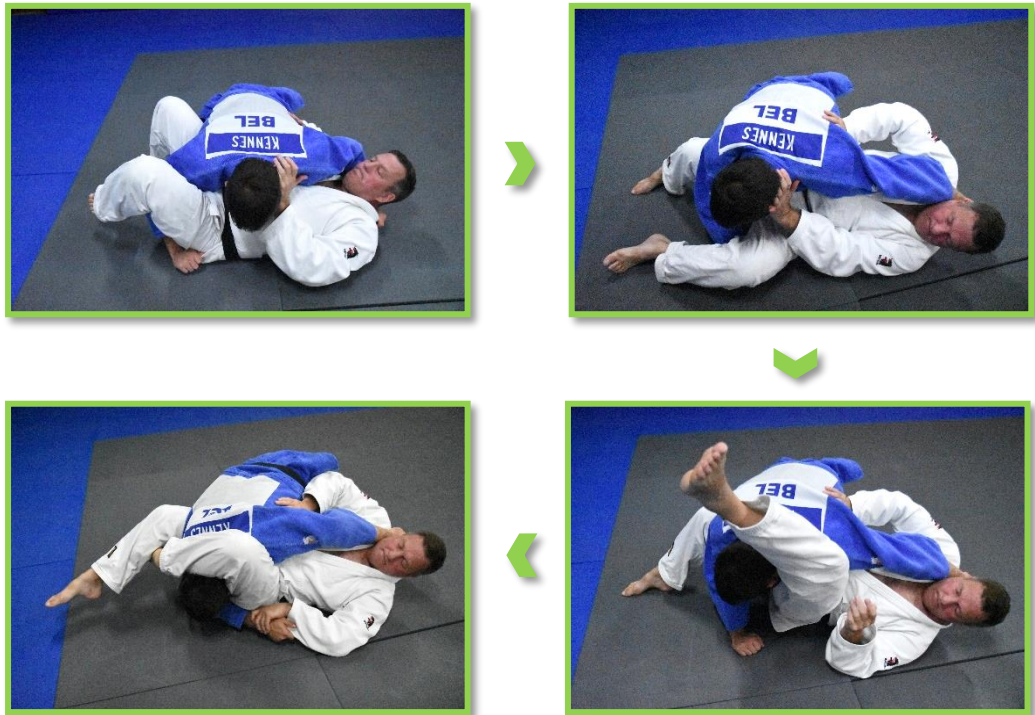


- 3.1.4 Uke in vierpuntshouding, Tori bevindt zich langs de linkerzijde.
Tori controleert met de linkerhand in de kraag en met de rechterhand aan de gordel. Tori trekt Uke naar zich toe en brengt de rechterknie onder de linkeroksel van Uke en grijpt met de rechterhand de rechterpols van Uke. Vervolgens haakt Tori zo snel als mogelijk met de linkervoet achter het hoofd van Uke. Tori rolt over Uke naar de rechterschouder. Tori kan vanuit deze positie Sankaku Jime aanzetten.



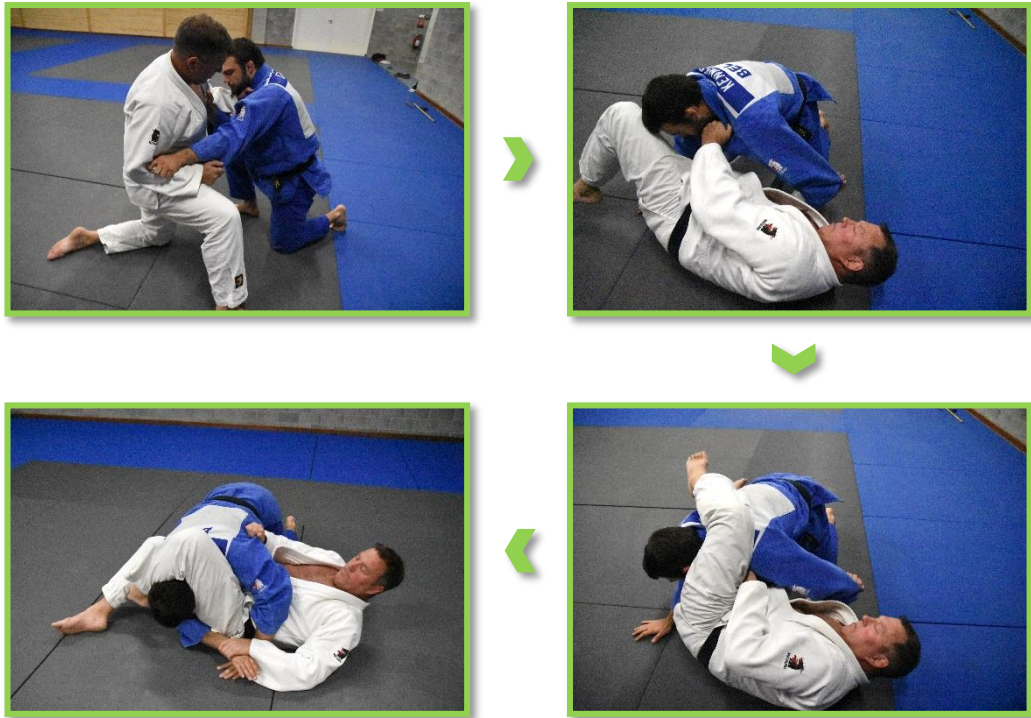
3.1.5 Tori bevindt zich in Yoko Shio Gatame.

Tori ontsnapt uit de houdgreep door een Tai Sabaki beweging te maken met het bekken naar Uke toe. Tori duwt tegelijkertijd met beide handen op het lichaam van Uke. Brengt het linkerbeen over het hoofd van Uke. Tori trekt met de linkerhand aan de rechterarm van Uke, haakt de linkervoet in de rechterknieholte en zet Sankaku Jime aan.



3.1.6 Tori en Uke in halve kniestand.

Tori neemt Uke vast met de linkerhand in de linker kraag van Uke en brengt het rechterbeen voor het lichaam van Uke. Tori kantelt naar de rechterzijde, trekt Uke voorwaarts uit evenwicht naar zijn benen toe en gaat onmiddellijk met het linkerbeen over het hoofd van Uke. Tori haakt de linkervoet in de rechterknieholte en zet Sankaku Jime aan.

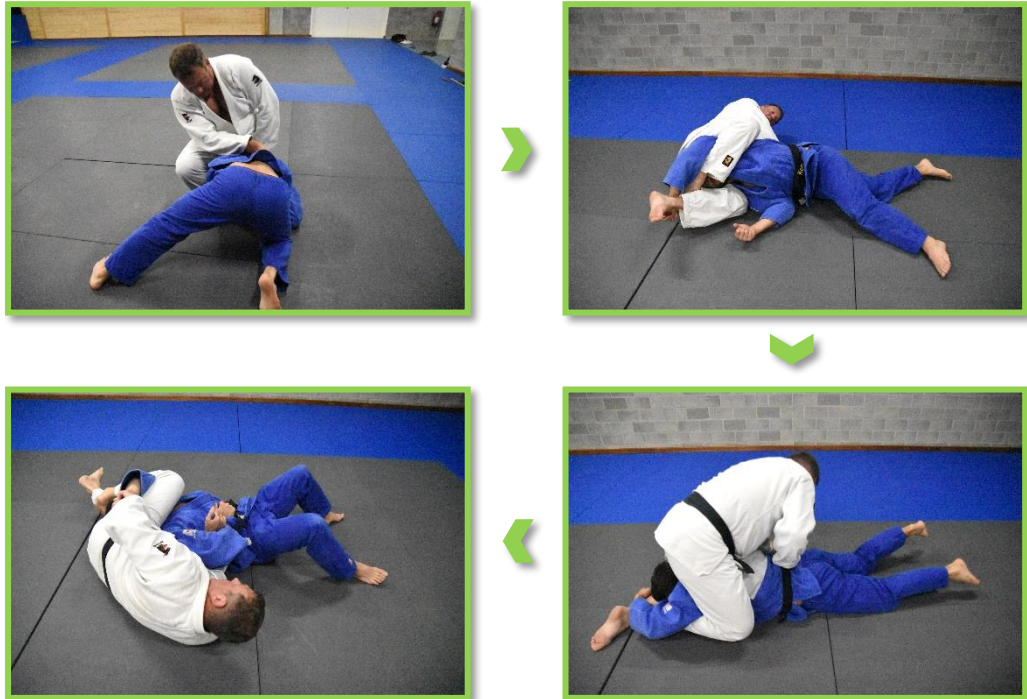


3.2 Verdediging van Uke.

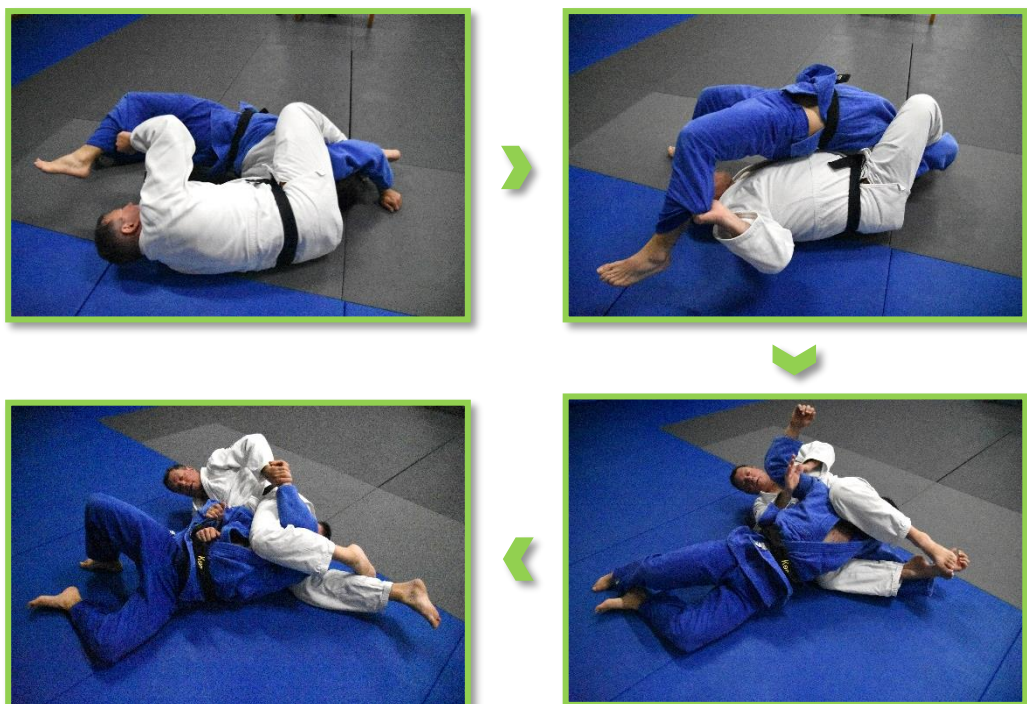
3.2.1 Uke belet het zijwaarts rollen.

Uke belet het draaien van Tori door linker elleboog en/of linkerbeen uit te steken.
Tori rolt naar de andere zijde.

3.2.1.1 Tori haakt met de voet in de knieholte en keert terug naar de andere zijde, neemt op dezelfde manier controle en zet Sankaku Jime aan.



3.2.1.2 Tori trekt Uke over zijn lichaam door met de rechterhand de broek van Uke te grijpen. Tori komt zo terug in de basispositie, neemt op dezelfde manier controle en zet Sankaku Jime aan.



3.2.2 Uke probeert recht te komen.

Tori behoudt de controle met de benen en rolt schuin links voorwaarts naast de voeten van Uke over de rechterschouder. Tori komt zo terug in de basis positie, neemt op dezelfde manier controle en zet Sankaku Jime aan.



3.2.3 Uke is gekanteld.

3.2.3.1 Uke duwt het linkerbeen van Tori weg.

Tori draait naar rechts en brengt het linkerbeen onder het zitvlak van Uke. Tori houdt de rechterarm van Uke onder controle en zet Tate Shio Gatame aan.



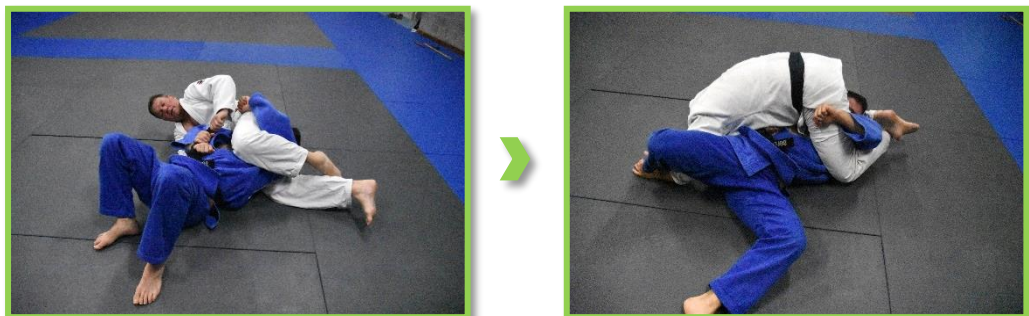
3.2.3.2 Uke controleert het rechterbeen van Tori.

Uke verdedigt zich door met de linkerarm het rechterbeen van Tori in te rollen. Tori kan nu immers niet met de linkervoet haken in de rechter knieholte. Tori neemt met de linkerhand zo diep mogelijk vast in de linker kraag van Uke en trekt deze naar zich toe. Tori zet Okuri Eri Jime aan.



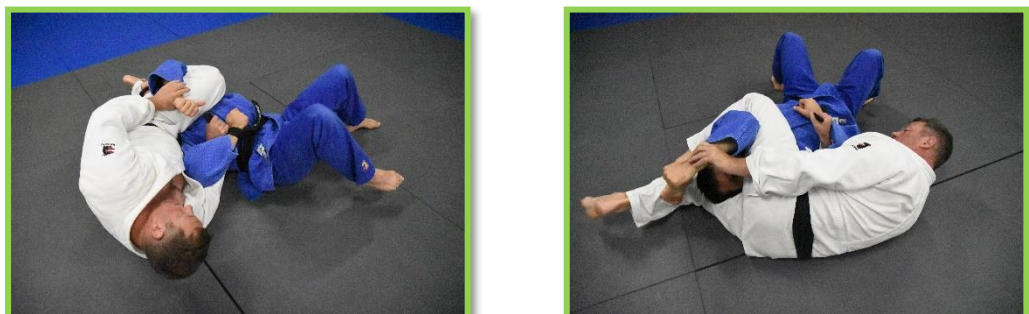
3.2.3.3 Uke probeert in brug te komen om zo uit de verstrengeling te ontsnappen.

Tori blijft de rechterarm van Uke op dezelfde manier controleren, en duwt Uke terug op de rug door naar links op de buik te draaien. Tori neemt met de linkerhand de rechter enkel van Uke vast en trekt deze naar zich toe. Tori heeft nu Kuzure Kami Shio Gatame vast.

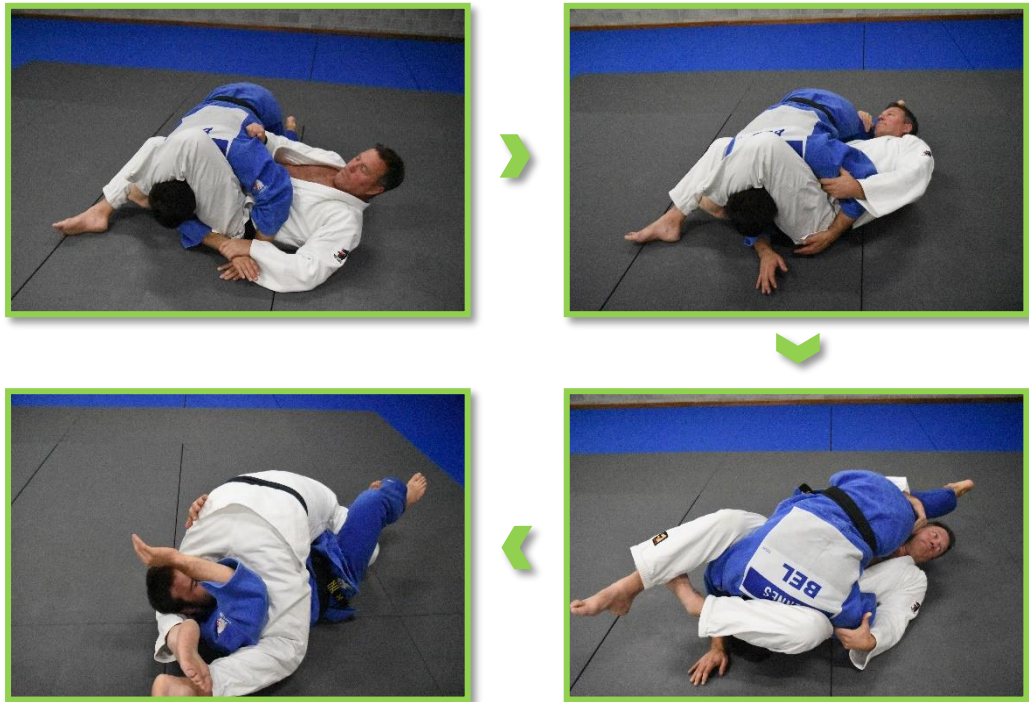


3.2.3.4 Sankaku Jime lukt niet.

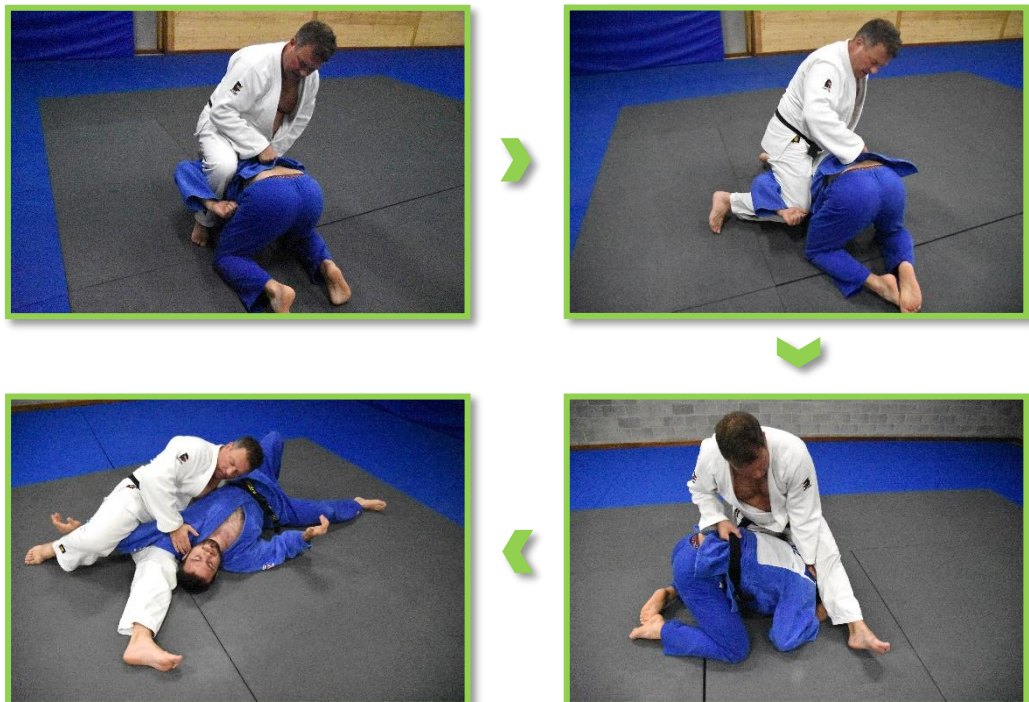
Wanneer de verwurging niet lukt, kan Tori nog op verschillende manieren Ude Hisighi Sankaku Gatame aanzetten.



Wanneer de verwurging niet lukt, kan Tori ook nog altijd naar Osae Komi Waza gaan. (Zie ook 3.2.3.3)



- 3.2.4 Uke neemt met de linkerarm de rechervoet van Tori.
Tori brengt de rechterknie op de mat, draait een beetje naar de links en brengt het linkerbeen op het hoofd van Uke. Tori trekt Uke over het linkerbeen.
Tori kan nu Ude Hishigi Ashi Gatame aanzetten door het linkerbeen naar achter te trekken en met de rechterhand op de linkerschouder van Uke te duwen.



Slotwoord

Dit werk is een persoonlijke weergave van de beschreven technieken Ippon Seoi Nage en Sankaku Jime en beoogt zeker niet allesomvattend te zijn, wel een weergave van mijn persoonlijke beleving van deze twee technieken.

Er bestaan nog tal van andere vormen/manieren die niet vermeld zijn in deze scriptie. Alle aangehaalde technieken zijn mij aangereikt tijdens clubtrainingen, bijscholingen en trainingscursussen die ik sinds mijn eerste stappen op de mat met veel plezier en enthousiasme heb gevolgd. De technieken zijn dan ook een afspiegeling van de evolutie van mijn ganse judocarrière.

Graag wil ik ook alle lof geven aan mijn twee trainers die mij tot dit niveau hebben gebracht, namelijk Hugo Mampaey en Willy Verhofsté (†).

Verder wil ik ook Ann Mampaey danken voor het nemen van de vele foto's.

Tot slot wil ik ook in het bijzonder mijn trainingspartner Ken Kennes bedanken om zich ettelijke uren vrij te maken om deze scriptie waar te maken. Het doet me zeer veel plezier dat ik met hem mijn droom kan verwezenlijken.



Literatuurlijst

Kashiwazaki K., Shimewaza judo master class techniques, Ippon books Ltd, London, 1992.