



VLAAMSE JUDOFEDERATIE

WEDSTRIJD- & RANDORITECHNIEKEN ROND UCHI-MATA
WEDSTRIJD- & RANDORITECHNIEKEN ROND SANKAKU-JIME
EN SANKAKU-GATAME

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

Eddy Van de Cauter

ZWIJNDRECHT 2020

Inhoudstabel

- Voorwoord
- Deel 1. Nage waza - Uchi Mata
 - 1.1 *Verplaatsing in verschillende richtingen: Tori volgt Uke*
 - 1.2 *Uke met sterke linkse Kumi Kata*
 - 1.3 *Uke controle over beide armen van Tori*
 - 1.4a *Uke staat links met rechterarm achteruit*
 - 1.4b *Uke staat links Tori heeft enkel rever vast*
 - 1.5 *Voortbeweging: Tori en Uke rechtse Kumi Kata schuin tegen elkaar*
 - 1.6 *Voortbeweging: Tori met rechtse Kumi Kata, Uke staat links, aanval op de voet van Uke*
 - 1.7 *Overname techniek: op O-Uchi-Gari. Tori en Uke rechtse Kumi Kata*
 - 1.8 *Overname techniek: op Seoi-Otoshi. Bij een rechtse/linkse uitvoering Uke*
- Deel 2. Katame waza - Sankaku Gatame/Jime
 - 2.1 *Situatie: Uke buiklig in verdediging Tori er bovenop*
 - 2.2 *Situatie: Uke vierpuntensteun Tori achteraan met polscontrole van Uke*
 - 2.3 *Situatie: Uke vierpuntensteun Tori bovenaan neemt arm en kraag van Uke*
 - 2.4 *Situatie: Tori en Uke voor elkaar op de knieën met Kumi Kata*
 - 2.5a *Situatie: Uke vierpuntensteun, Tori poging Juji Gatame*
 - 2.5b *Situatie : Uke vierpuntensteun , Tori poging Juji Gatame*
 - 2.6 *Situatie: Uke vierpuntensteun, houdt alles dicht Tori vooraan*
 - 2.7 *Situatie: Tori vierpuntensteun, verdediging op sankaku aanval van Uke*
 - 2.8 *Situatie : Tori vierpuntensteun, verdediging op sankaku aanval van Uke*
- Palmares
- Bijlagen : enkele foto's en krantenkoppen uit mijn wedstrijdverleden

VOORWOORD

Het maken van een scriptie als deze vergt niet alleen enige tijd, maar ook een grondige voorbereiding.

Het bedanken van mensen die een belangrijke rol in mijn carrière speelden zal ik niet doen. Niet omdat ik bang ben om iemand te vergeten, simpelweg omdat ik alles wat ik bereikte bijna uitsluitend aan mezelf te danken heb.

Als ik dan toch iemand in de bloemetjes moet zetten, laat het dan mijn werkgever Defensie zijn. Want dankzij hen kreeg ik als 'Militair Topsporter Judo' alle faciliteiten om mij voor te bereiden op elke kamp. Wat betreft het examen zou ik ook nog een woordje van dank willen richten aan De Maerteleire D. en mijn Uke Inghelbrecht C. voor de steun en hulp. Alsook aan de fotografe Nathalie De Pauw.

Met de nationale judoploeg (zowel burger als militair) ben ik op plaatsen geweest waar ik anders nooit zou komen en heb ik getraind en gekampt met de allerbesten ter wereld zoals Mark Huizinga (foto palmares), Iliadis, Yamashita, Koga, enz. Op verschillende internationale kampioenschappen, Europese kampioenschappen en wereldkampioenschappen vertegenwoordigde ik Defensie en mijn land met trots en dankbaarheid.

Het is ook dankzij hen dat ik deelnam aan de World CISM games, zeg maar de Olympische Spelen voor militaire delegaties. Atleten van wereldniveau die net als ik naast sporter ook militair waren. Bijkomend gaf ik ook judotraining aan de militaire ploeg.

Op de tatami stond ik bekend als een fysiek sterke kerel en een echte vechter. Opgeven stond en staat nog steeds niet in mijn woordenboek. Dit heb ik dan weer voor een groot stuk te danken aan mijn vader, die me op jonge leeftijd 's nachts uit bed haalde om te gaan lopen voor school.

Het bleef niet bij lopen alleen, mijn vader was een bokser en het gebeurde wel eens dat ik tegen hem moest sparren. Dit maakte me hard zei hij altijd en zo geschiedde. Ook mentaal wou hij me boven de rest zetten. Zo liet hij me ooit eens staan in Brussel, vijftig kilometer van huis. Omdat ik in de finale van een BK verloor bij de beloften. De tweede plaats was namelijk de eerste verliezer en daar kon hij moeilijk mee leven.

Op dat moment zelf zag ik daar het nut niet van in, achteraf bekeken werd ik hierdoor mentaal sterker. Ik kon bijvoorbeeld beter omgaan met tegenslagen zoals het niet halen van een eindselectie voor een EK of WK voor junioren, ondanks winst in de finale van het BK tegen Johan Laats (Krantenknipsel bijlage). Later dat jaar deed ik dit kunstje trouwens nog eens over maar dan bij de seniors, als junior.

De selectieheer op dat moment moest zich hiervoor zelfs gaan verantwoorden bij de Federatie, wat me trouwens een vermelding in zijn boek opleverde.

Ondanks deze tegenslagen had ik toch genoeg mentale kracht om uit mijn andere mooie behaalde resultaten energie te blijven putten om er keihard tegenaan te gaan. Ik denk dat ik terecht trots mag zijn op wat ik bijna helemaal alleen bereikt heb. Vele (inter)nationale ereplaatsen en titels. (Zie palmares)

Last but not least is een dankwoordje voor mijn vrouw Annick wel op zijn plaats. Het is namelijk niet makkelijk om veel alleen thuis achter te blijven en de opvoeding van onze kinderen met het werk te combineren terwijl ik weer voor enkele weken of maanden in het buitenland vertoefde. Dikke chapeau en bedankt hiervoor.

OVER NAAR MIJN PERSOONLIJK WERK

Als onderdeel van de Shodan Shiken Rokudan is het de bedoeling dat de kandidaat een voorstelling brengt van zijn persoonlijke specialiteit in het judo. Om hier specifiek een bepaalde techniek uit te kiezen was voor mij niet vanzelfsprekend. Waarom dan wel niet? Ik ben altijd een judoka geweest die graag verschillende worpen uitoefende en voor spektakel ging, zelfs nu nog. Mijn stijl bestond uit het fysiek uitputten van de tegenstander, grijpen naar de benen om zo over te gaan naar onder andere Morote Gari of Te Guruma. Andere regelmatig gebruikte technieken van mij waren onder meer O-Goshi en mijn favoriet Uchi Mata. Ondanks dat men in het huidige judo reglement niet meer toestaat om naar de benen te grijpen zonder bestraft te worden, zou ik mij aan dit reglement willen houden.

De door mij gekozen techniek voor het Nage Waza gedeelte is hoofdzakelijk Uchi Mata. Deze komt uit mijn wedstrijdverleden wat wil zeggen dat het resultaat (score) primeert op de techniek.

Uchi Mata is een techniek die behoort tot de familie van de beenworpen (Ashi Waza) maar ook bij de heupworpen kan worden ingedeeld (Koshi Waza). De worp kent verschillende varianten bijvoorbeeld Uchi Mata Ken Ken, Uchi Mata Makikomi (offerworp). Het is een worp die veelvuldig wordt gebruikt in competitie en ook bij het promoten van judo omdat deze worp vrij spectaculair oogt. Ikzelf gebruik iets meer de heup in combinatie met mijn been. Het gebruik van Uchi Mata kan dus variëren maar hangt ook sterk af van de sterkte en/of ervaring van de tegenstander.

Wat het luik van mijn grondtechnieken betreft, het Katame Waza gedeelte, heb ik gekozen voor wedstrijdssituaties die ik meemaakte en waarbij ik kon winnen.

Dus vooral technieken die effectief werken op competitie en/of randori en geen theorie technieken die enkel toepasbaar zijn op een techniektraining. Degene die veel wedstrijdervaring hebben zullen mij kunnen begrijpen dat je geen wedstrijden kan winnen wanneer je enkel puur technisch werkt. Het is de bedoeling om te zoeken naar een oplossing.

Hierbij zou ik vooral Sankaku Jime en Sankaku Gatame in verschillende vormen willen demonstreren alsook een tweetal verdedigingen op deze techniek. Dit wil zeggen dat ik me probeer aan te passen en adequaat probeer te reageren op een actie van Uke, zoals bijvoorbeeld buiklig of vierpuntensteun.

MIJN KEUZE: NAGE WAZA

Graag zou ik mijn keuze van techniek nog een beetje willen verduidelijken. Waarom Uchi-Mata? Zoals eerder vermeld is Uchi-Mata voor mij een worp die altijd tot mijn verbeelding heeft gesproken. Het is een spectaculaire worp en oogt hierdoor zeer mooi. Het is ook een techniek die men tegen bijna alle tegenstanders, zowel groot als klein, kan gebruiken.

Tegen kleinere tegenstanders probeer ik mijn steunbeen iets dieper tussen de benen te plaatsen zodat ik beter kan liften en ook meer mijn heup kan gebruiken. Als de tegenstander iets groter is, heb ik meestal enkel contact met het zwaaibeen en acht ik het zeer belangrijk de tegenstander vrijwel volledig rond het zwaaibeen te draaien. De Kuzushi, Tsukuri en Kake zijn bijna één beweging.

Ik ben altijd een wedstrijdjudoka geweest en kan hierdoor zeggen dat niet alles altijd volgens plan verloopt. Op het moment van een kamp is het belangrijk dat je altijd naar de juiste oplossing gaat zoeken om de kamp naar jou toe te proberen trekken. Mijn keuzes zijn hier ook bijna allemaal op gebaseerd.

U zal zien dat ik in sommige gevallen hoog aan de rever van mijn partner neem. Mijn rechterarm breng ik dan bijna volledig rond het hoofd. (Koshi-Uchi-Mata) Ik heb ondervonden dat deze manier voor mij persoonlijk veel beter is. Wanneer ik echter tegen een grotere tegenstander sta werkt dit niet en zoek ik een andere oplossing.

U zal opmerken dat zowel het Nage Waza als het Katame Waza luik het technisch niet altijd 100 procent klopt. Maar als wedstrijdjudoka is dit niet mijn doel, enkel winnen was/is de boodschap voor mij.

DEEL 1: NAGE WAZA

1.1 Verplaatsing in verschillende richtingen: Tori volgt Uke in verschillende richtingen



Tori en Uke met rechtse Kumi Kata tegenover elkaar. Uke verplaatst zich in verschillende richtingen. Uke neemt Tori mee in de verplaatsingen, Tori wacht hierbij op het juiste moment om zijn Uchi-Mata uit te voeren.

Opmerking: Belangrijk is op het juiste moment de Kuzushi van Uke door met beide handen tegelijk te trekken.

Tori moet proberen bij de verplaatsing zoveel mogelijk voor Uke te blijven . Op bovenstaande foto's ziet u een uitvoering wanneer Uke zich verplaatst naar rechts .

1.2 Uke met sterke linkse Kumi Kata



Uke staat links voor met een sterke linkse arm in de nek van Tori, Tori kan hierdoor niet onmiddellijk zijn worp plaatsen en moet een oplossing zoeken. Tori brengt zijn rechterarm naar binnen en duwt Uke's sterke linkerarm naar buiten waardoor hij een opening creëert. Tori brengt hierbij zijn arm volledig rond het hoofd van Uke (Koshi) Uchi-Mata.

Opmerking: Tori moet zijn rechterarm rond het hoofd brengen en zijn heup goed gebruiken om de kracht van Uke te doorbreken.

1.3 Uke controle over beide armen van Tori



Uke heeft de controle over Tori's beide armen waardoor Tori de armen enkel lateraal kan verplaatsen. Mijn oplossing hiervoor bestaat uit het naar beneden duwen van Uke's linkerarm en zijn rechterarm wordt richting de gordel van Tori getrokken. Tori maakt hierbij ook een verplaatsing met de benen.

Opmerking: Belangrijk bij deze uitvoering is dat de evenwichtsverstoring in de juiste richting gebeurt. D.w.z. dat Uke volledig rond Tori draait.

1.4a Uke staat links met rechterarm achteruit



Uke ontwijkt het gevecht door zijn rechterarm volledig bij zich te houden en met zijn rechtervoet ver naar achter te staan. Tori zijn oplossing bestaat uit Uke's kraag te nemen met zijn linkerhand, vervolgens bij zich te trekken zodat hij toch de controle over Uke's rechterarm kan hebben en zo zijn worp kan uitvoeren.

Indien ik echter de arm NIET kan nemen schuif ik mijn rechterarm bijna volledig rond Uke zijn hoofd en houd ik zijn kraag vast bij deze actie kan men meevallen in de worp.

Opmerking: De arm nemen en het uitvoeren van de worp volgt elkaar onmiddellijk op en Tori's steunbeen staat iets verder tussen de benen van Uke.

Bij situatie 1.4b heb ik enkel foto's toegevoegd daar wil ik laten zien dat het ook mogelijk is om te scoren indien ik de arm van Uke niet kan nemen.

ZIE VOLGENDE BLADZIJDE



Situatie 1.4b

1.5 Voortbeweging: Tori en Uke rechtse Kumi Kata schuin tegenover elkaar



Uke en Tori staan schuin tegenover elkaar de linkervoet van Tori staat echter iets te ver naar buiten hierdoor kan Tori niet onmiddellijk een worp plaatsen. De bedoeling van Tori is om Uke achterwaarts te krijgen (opening maken). Tori maakt een opening door met zijn rechterknie een duw te geven net boven de binnenkant van Uke's knie. Nadat deze opening gemaakt is voert hij Uchi-Mata uit.

Opmerking: Al van in het begin is de rechterhand van Tori hoog in de kraag van Uke, de keuze om met de rechterarm rond Uke's hoofd te gaan voor de worp is hier dus een logisch gevolg van.

1.6 Voortbeweging: Tori met rechtse Kumi Kata, Uke staat links, aanval op de voet van Uke



Uke staat met een stevige linkse Kumi Kata, Tori tracht Uke vooruit te trekken maar dit lukt niet onmiddellijk. Daardoor moet Tori een andere oplossing zoeken. Omdat de linkervoet van Uke het dichtst bij staat doet Tori hier een aanval op. Uke reageert door zijn voet weg te trekken en deze achterwaarts te plaatsen. Door deze reactie ontstaat er een opening voor Tori die afwerkt met Uchi-Mata.

Opmerking: Het kan zijn dat men meer dan één keer een aanval moet doen voordat Uke zijn voet verplaatst.
! Heup moet diep en steunbeen moet ver geplaatst worden !

1.7 Overnametechniek: op O-Uchi-Gari. Tori en Uke rechtse Kumi Kata



Uke plaats een aanval met O-Uchi-Gari, Tori ontwijkt deze door zijn voet op te heffen en deze achterwaarts te verplaatsen en trekt in één beweging Uke mee. Belangrijk hierbij is de tractie op de arm van Uke. Ook bij deze uitvoering is de rechterarm van Tori rond het hoofd van Uke.

Opmerking: Doordat Uke richting Tori komt is het gemakkelijker voor Tori om hem in één beweging mee te trekken.
! Belangrijk voor Tori is dat hij bij deze beweging niet terug richting Uke beweegt !

1.8 Overname techniek: op Seoi-Otoshi. Bij een rechtse / linkse uitvoering van Uke



Uke plaatst een rechtse Seoi-Otoshi die Tori ontwijkt door een verplaatsing te maken naar rechts en draait voor Uke om Uchi-Mata te plaatsen en verplaatsing naar links bij een linkse uitvoering van Uke hij komt hierdoor voor Uke te staan. Op het ogenblik dat Uke wilt rechtstaan plaatst Tori zijn Uchi-Mata. Op de bovenstaande foto's zien jullie een overname techniek op een rechtse uitvoering van Uke.

Opmerking: Men hoeft niet altijd te wachten tot Uke volledig recht komt, Uchi-Mata kan ook uitgevoerd worden wanneer Uke op één knie zit.

Overname op een linkse uitvoering van Uke **ZIE VOLGENDE BLADZIJDE**



OVERNAME OP EEN LINKSE SEOI - OTOSHI VAN UKE

MIJN KEUZE: KATAME WAZA

Graag zou ik mijn keuze van controletechniek nog een beetje willen verduidelijken. Waarom Sankaku Gatame / Sankaku Jime armklem of verwurging met driehoekscontrole? Als wedstrijdjudoka is dit een techniek die als een rode draad door mijn carrière heeft gelopen.

Ik heb veel kampen gewonnen met deze techniek (niet altijd zuiver uitgevoerd). Ook spijtig genoeg enkele verloren maar dit hoort erbij, voor mij is dit het bewijs dat het een techniek is die werkt en dat is het belangrijkste. De meeste van deze technieken worden door mij nu nog altijd toegepast op training en werken nog heel goed. Ook hier primeert voor mij het resultaat, ik spreek zoals u ondertussen wel weet over wedstrijdjudo.

Deze technieken kan men uit zeer veel verschillende posities uitvoeren. Ik heb echter 2 specifieke situaties gekozen om verschillende te laten zien. Uke in buiklig en Uke in vierpuntensteun. Verder wil ik een tweetal verdedigingen demonstreren die misschien iets minder technisch zijn (de bedoeling is de aanval van de tegenstander te counteren) maar hierbij wil ik laten zien dat het mogelijk is om op deze techniek te verdedigen en eventueel over te gaan naar Osae-Komi.

Oplossingen zoeken als men zelf in het nauw zit en durven risico's nemen, enkel zo kan men eventueel de kamp naar zich toe trekken. Zo zal u kunnen zien bij situatie 2.5a wanneer mijn aanval voor juji-gatame misloopt, ik mijn voet grijp als hulpmiddel om mijn tegenstander te verwurgen. Voor sommige zal dit meer een Hadaka Jime zijn, andere zien er dan weer gewoon een Sankaku Jime in voor mij is dit een hulpmiddel om mijn benen gemakkelijker in elkaar te krijgen. Resultaat primeert. Bij situatie 2.5b zal u zien dat ik Uke zijn arm niet los krijg en mijn linkerbeen vast zit tussen beide armen van Uke, ook dan moet ik op zoek gaan naar een andere oplossing. Dit is mijn sterk punt nooit opgeven en blijven zoeken.

DEEL 2: KATAME WAZA

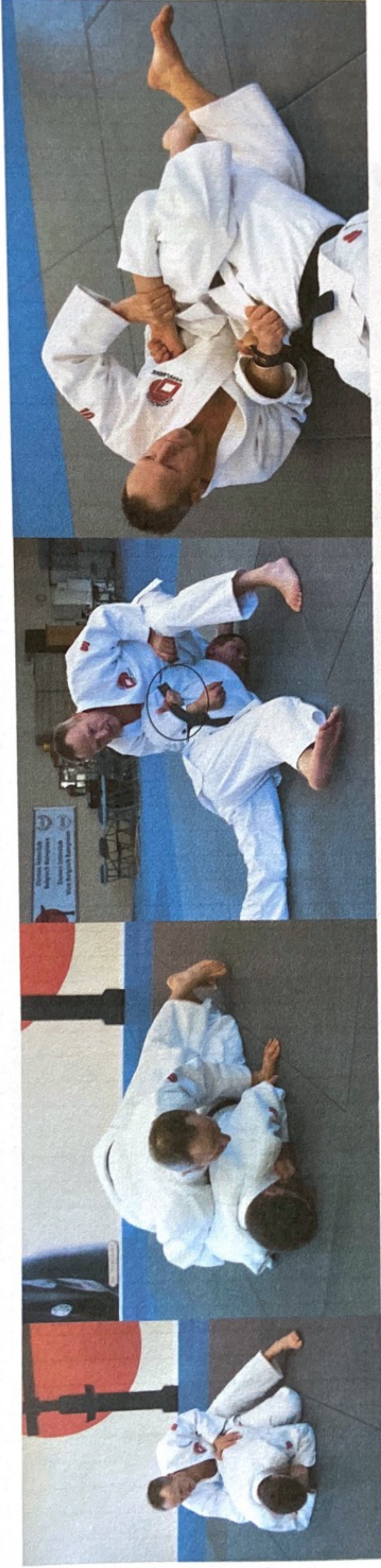
2.1 Situatie: Uke in buiklig in verdediging Tori er bovenop



Uke ligt in buiklig in verdediging, Tori zit bovenop Uke met de rechterhand boven in Uke's kraag en met de linkerhand controleert hij Uke's linkerelleboog (op dit moment het zwakste punt van Uke). Tori zet zijn rechtervoet zo dicht mogelijk bij het hoofd van Uke en brengt terwijl zijn linkerarm naar voor wat er voor zorgt dat Uke's linkerarm volgt. Er ontstaat nu een volledige spanning ter hoogte van Uke's hoofd. Tori draait nu in één tijd door naar zijn rug en neemt Uke mee in de beweging en werkt af met ofwel Sankaku Gatame of Sankaku Jime.

Opmerking: De linkervoet van Tori gaat richting gordel of heup van Uke om nog meer controle te hebben bij de afwerking.

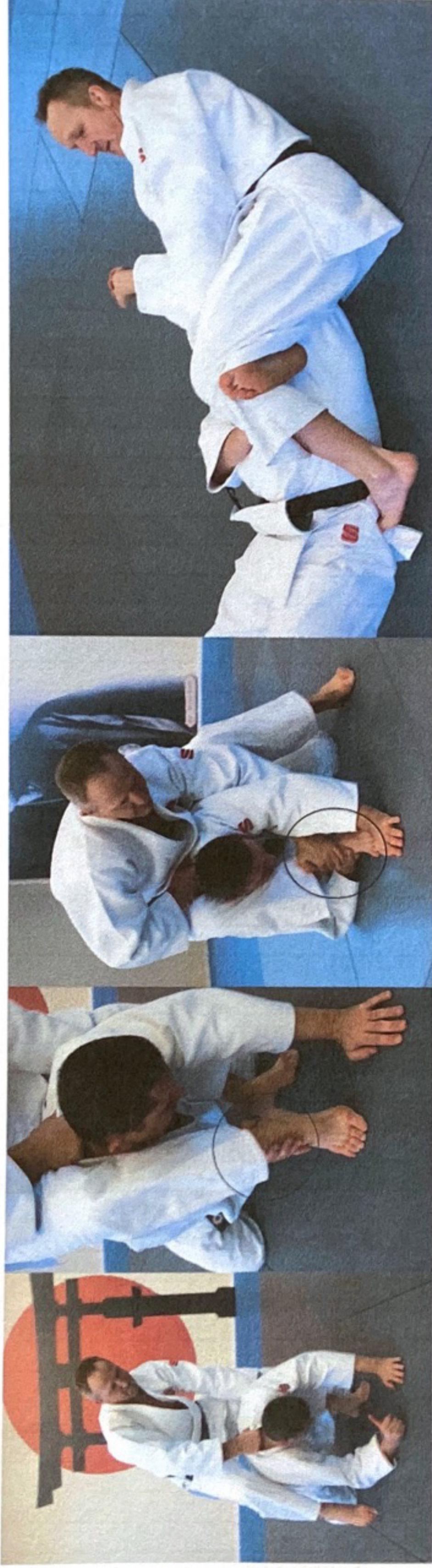
2.2 Situatie: Uke in vierpuntensteun Tori achteraan met controle van de pols



Uke zit in vierpuntensteun (ellebogen en knieën), Tori zit achter Uke en neemt controle over Uke's pols met zijn rechterhand. Uke reageert hierop door op de buik te gaan liggen. Omdat Tori vooraf de pols kon controleren kan hij nu verder werken zonder de controle hierover te verliezen (Tori dient wel zo laag mogelijk te blijven om Uke te controleren met de borst). Tori tracht zich nu te verplaatsen naar Uke's linkerkant door eerst zijn rechterknie voorbij het hoofd van Uke te plaatsen en vervolgens neemt hij de gordel en/of vest van Uke vast. Hierdoor behoudt Tori nog steeds de volledige controle over Uke en kan hem zo makkelijk op zijn zijkant verplaatsen om vervolgens af te werken met Sankaku Gatame. Deze afwerking is mogelijk in 2 richtingen aangezien ik de arm in beide richtingen kan verplaatsen.

Opmerking: Belangrijk bij het kantelen van Uke is dat Tori de gordel gaat zoeken onder de arm van Uke. Hierbij is het aangeraden om controle te houden met de borst.

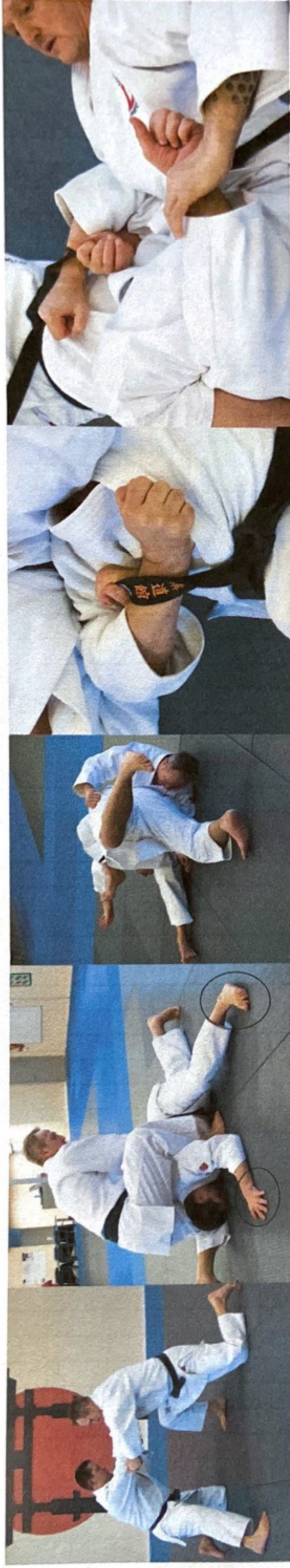
2.3 Situatie: Uke vierpuntensteun Tori bovenaan neemt arm en kraag van Uke



Uke in verdediging vierpuntensteun, Tori staat erboven neemt Uke's arm vast met zijn linkerhand en achteraan in de kraag met zijn rechterhand en maakt een trekbeweging om deze van de grond te heffen. Deze beweging heeft als gevolg dat Uke nu hoger van de grond komt Tori plaatst vervolgens zijn voet naast het hoofd van Uke. Uke reageert hierop door Tori's voet te grijpen en tracht deze zo te blokkeren. Als reactie hierop grijpt Tori zijn eigen voet vast onder de linkerarm van Uke en kan hem zo meenemen en afwerken met Sankaku Jime of Sankaku Gatame.

Opmerking: De linkervoet van Tori gaat richting gordel of heup van Uke om nog meer controle te hebben bij de afwerking.

2.4 Situatie: Tori en Uke voor elkaar op de knieën, met Kumi Kata



Tori en Uke zitten voor elkaar in een randori op de linker knie met de rechter knie omhoog en houden elkaar vast. Tori trekt Uke op de buik om de klassieke Sankaku aan te zetten, Uke weet echter wat er gaat gebeuren en om het kantelen tegen te gaan strekt hij zijn arm en been uit in de richting naar waar Tori zou willen kantelen. Door deze actie van Uke moet Tori een andere oplossing zoeken. Tori trekt aan de gordel van Uke om hem zo een beetje van de grond te heffen en neemt onder de linkerarm van Uke zijn eigen kraag. Daarna neemt hij het been van Uke en kantelt hem over zich heen. Hij houdt hierbij controle over Uke met diens gordel en vest en ook hier heeft Tori weer de keuze om af te werken in 2 richtingen.

Opmerking: Het been pakken en kantelen moet bijna gelijktijdig gebeuren om Uke geen kans te laten om opnieuw in een verdedigende houding te gaan liggen.

2.5a Situatie: Uke vierpuntensteun, Tori poging Juji Gatame



Uke zit in vierpuntensteun, Tori gaat voor een poging tot Juji Gatame. Hij kantelt Uke perfect maar zijn rechterschoen zit niet in de juiste positie en hierdoor moet Tori een andere oplossing zoeken. Tori neemt als hulpmiddel zijn schoen om Sankaku Jime* aan te zetten en gaat met zijn linkerhand onder het hoofd van Uke en verwurgt hem hiermee of gaat naar Sankaku Jime met de benen in elkaar gehaakt.

Opmerking: De techniek waarbij Tori zijn hand inzet als extra hulpmiddel is een zeer goede variatie voor tijdens het wedstrijdgebeuren of tijdens randori.

*Tori neemt als hulpmiddel zijn schoen, voor sommigen zal / kan dit aanzien worden als een Hadaka Jime (naakte verwurging), anderen zien hier dan weer Sankaku Jime in. Dit laat ik in het midden, voor mij is het resultaat het belangrijkste.

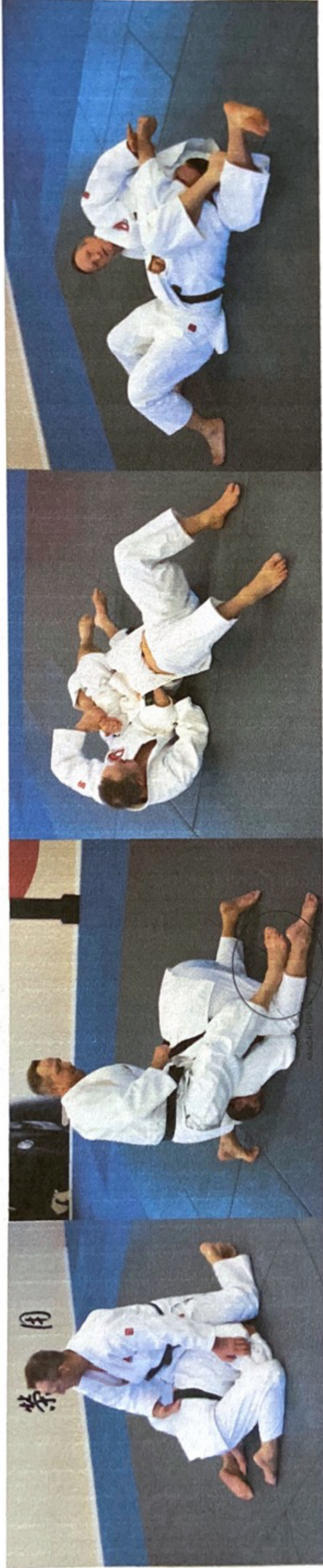
Bij situatie 2.5b heb ik enkel foto's toegevoegd daar wil ik ook laten zien hoe ik naar Sankaku - Gatame / Sankaku - Jime ga wanneer mijn tweede poging om een Juji Gatame aan te zetten mislukt.

ZIE VOLGENDE BLADZIJDE



Situatie 2.5b

2.6 Situatie: Uke vierpuntensteun, houdt alles dicht, Tori vooraan



Uke zit in volledig gesloten vierpuntensteun waardoor Tori nergens een opening kan vinden met handen en/of voeten. Wederom neemt Tori Uke's elleboog om hem te proberen kantelen en hij neemt de gordel ook op hetzelfde moment vast met zijn andere hand. Hij plaatst vervolgens zijn rechtervoet in de knieplooi van Uke's linkerbeen en laat zich naar rechts vallen om verder af te werken met Sankaku Gatame.

Opmerking: De eindcontrole over Uke gebeurt zoals in situatie 2.2 en 2.4. De houding van Uke is een veel voorkomend geval tijdens de randori.

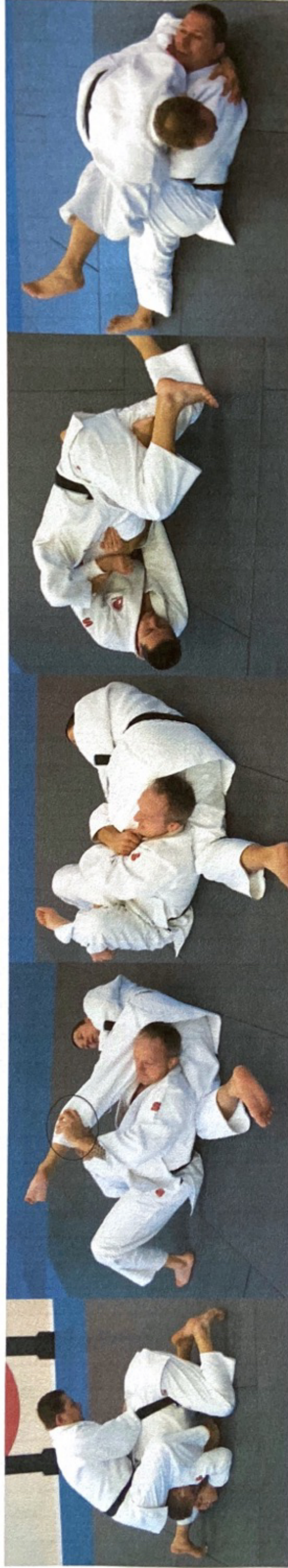
2.7 Situatie: Tori vierpuntensteun, verdedigt op sankaku aanval van Uke



Tori zit in vierpuntensteun, Uke valt aan met als bedoeling Sankaku Gatame of Sankaku Jime uit te voeren. Op het juiste moment dat Uke aanvalt met het been gaat Tori met zijn arm rond het been (zeer belangrijk wanneer) en neemt zijn eigen vest vast. Hierdoor komt Uke's been vast te zitten en rolt Tori gewoon mee met de beweging van Uke. Hij komt zo bovenop Uke te liggen. Hierna gaat hij verder naar een Osae-Komi techniek.

Opmerking: Tori moet de perfecte timing vinden om het been van Uke vast te pakken en mee te rollen in de beweging.

2.8 Situatie: Tori vierpuntensteun, verdedigt op sankaku aanval van Uke



Dezelfde start als in situatie 2.7 maar nu blokt Tori het andere been van Uke alvorens zich er volledig aan vast te klampen met zowel armen als benen. Tori moet hierbij ook een goede controle blijven uitoefenen met het hoofd om te vermijden dat Uke snel op de buik kan draaien. Tori moet nu volledig richting Uke's hoofd draaien zonder enig controleverlies om zo te kunnen afwerken met een Osae-Komi techniek.

Opmerking: Dit is een manier om Uke's aanval te counteren en indien mogelijk over te gaan naar een Osae-Komi techniek.

Palmares

Eddy Van de Cauter

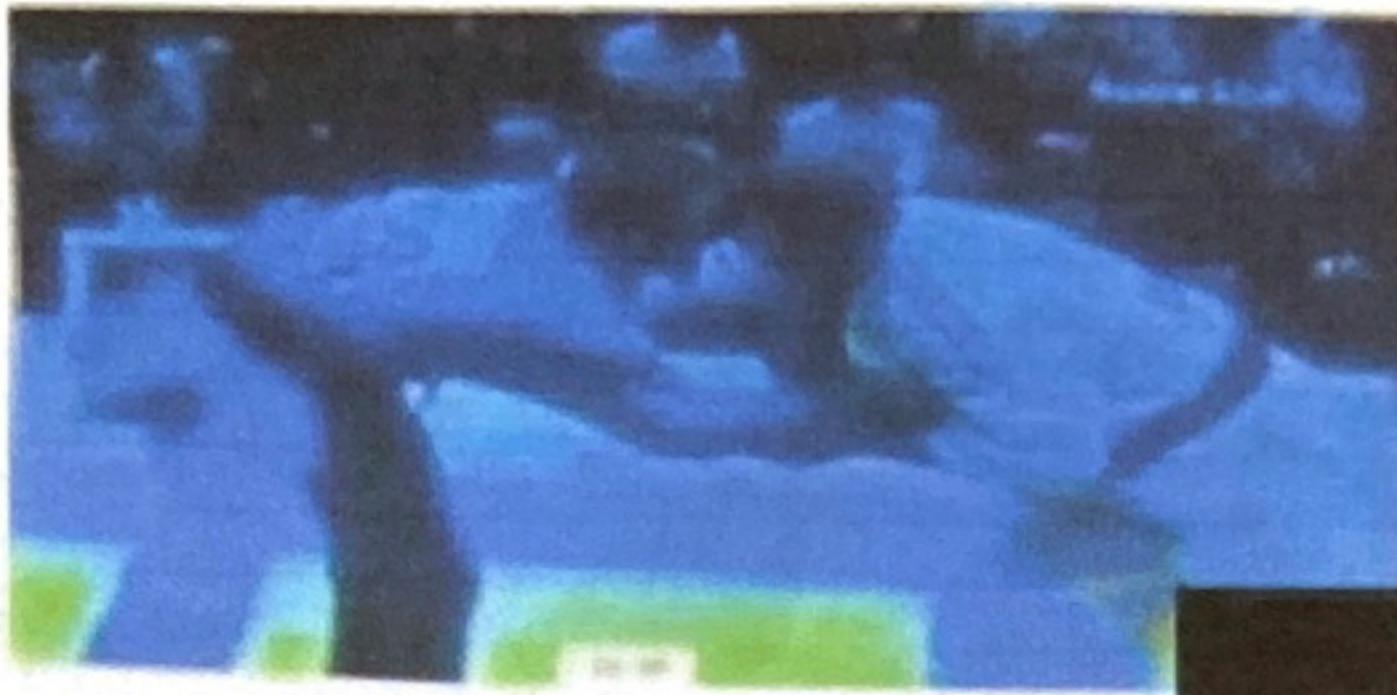
20/12/1981 1e Dan
15/05/1983 2e Dan
27/05/1990 3e Dan
08/03/1998 4e Dan
20/06/2005 5e Dan



Kamp tegen Olympisch kampioen Huizinga (NED) ter gelegenheid van het WK voor Militairen te Rusland.

Kampioenschap van Oost-Vlaanderen	21x Goud
Kampioenschap van Vlaanderen	11x Goud, veel zilver, paar keer Brons
Kampioenschap van België	Kadet 1x Goud, 1x Zilver
	Belofte 1x Goud, 1x Zilver
	Junior 2x Goud, 1x Zilver
	Senior 3x Goud, Veel zilver en Veel Brons
	Goud open Kat -75 kg op het Nat Toernooi Jubileum Henry Opdedrynck
	Masters 3 x Goud, 1x Brons
Kampioenschap van België Militair	11x Goud, 2x Zilver
Kampioenschap van België Politie en veiligheidsdiensten	7x Goud, 1x Zilver
Kampioenschap van België per ploeg	4 x Goud (2x Zele 1 x Moorsel 1x Hooglede)
Trofee van Vlaanderen	2x Goud
Verschillende Podia en Ereplaatsen op Internationale Toernooien en Kampioenschappen	
Europa Cup per ploeg: 4 deelnames	
Europees Kampioenschap Belofte - 16 jaar (officieus) Brons	
Europees Kampioenschap Militairen Brons	
Europees Kampioenschap Masters Goud	
Wereldkampioenschap Militairen: 5 deelnames, individueel mooie resultaten behaald	
Wereldkampioenschap Militair per ploeg 1x Zilver, 1x 5 plaats	
Wereldspelen Militairen individueel: 3 deelnames, mooie resultaten behaald.	
Wereldspelen Militairen per Ploeg: ereplaatsen top 5 en top 7 behaald	
Gevechtstrainer bij Defensie geweest gedurende 27 jaar	
Cursussen Close Combat gegeven met judo in verwerkt in de sportschool Defensie	
Judo demonstraties gegeven op de Nationale Feestdag voor Zijne Majesteit de Koning.	
Als judotrainer verschillende podia behaald op BK's en op Int toernooien met mijn judoka's	
Provinciale en Regionale Trainingen gegeven in Lokeren en Zele (als vervanger).	

1



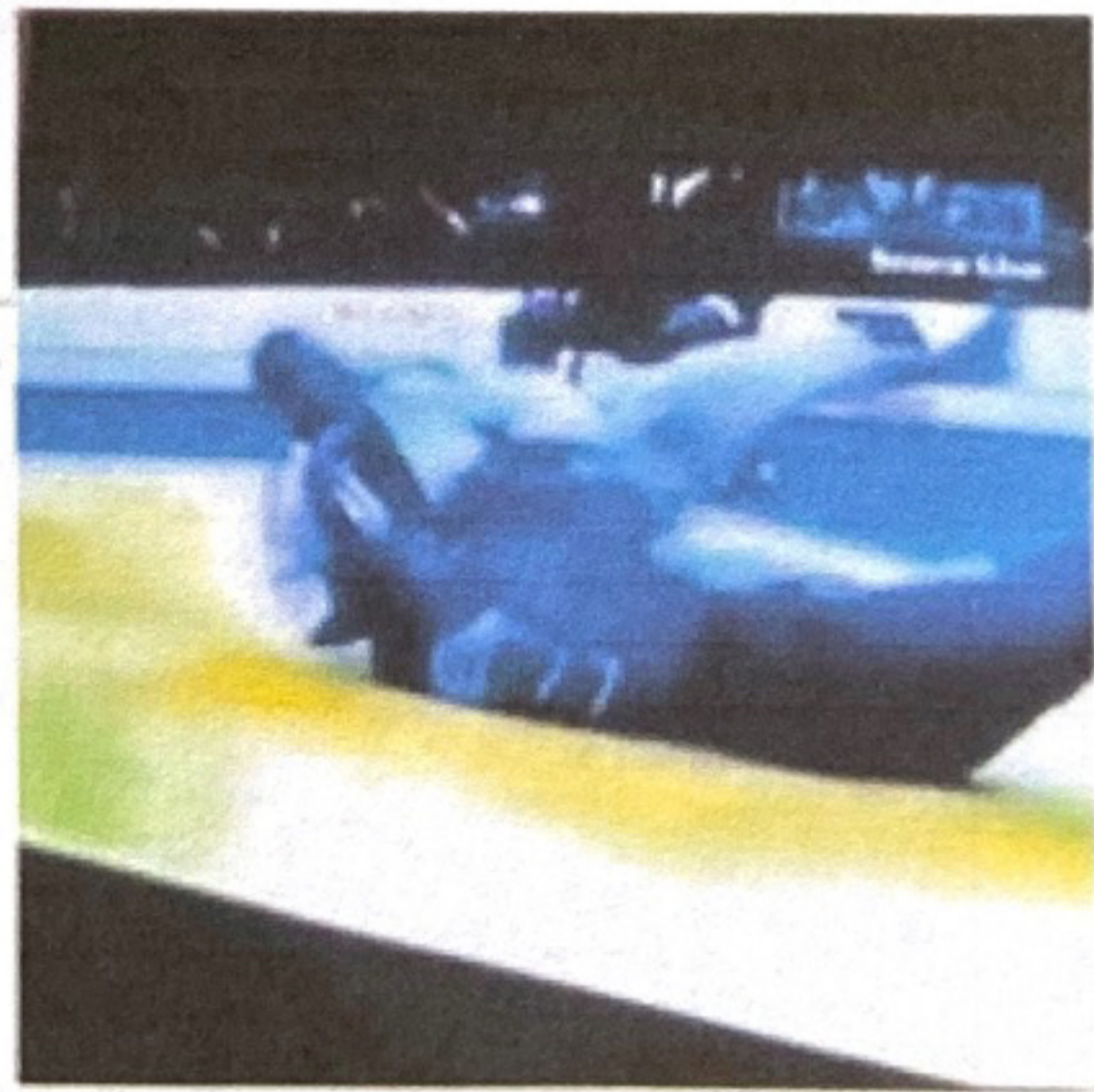
2



3



4



Voorbeeld van mezelf van een Uchi-Mata met bijna enkel contact van het veegbeen op het BK.



Uitnodiging op het Koninklijk Paleis voor prestatie op het WK militairen.

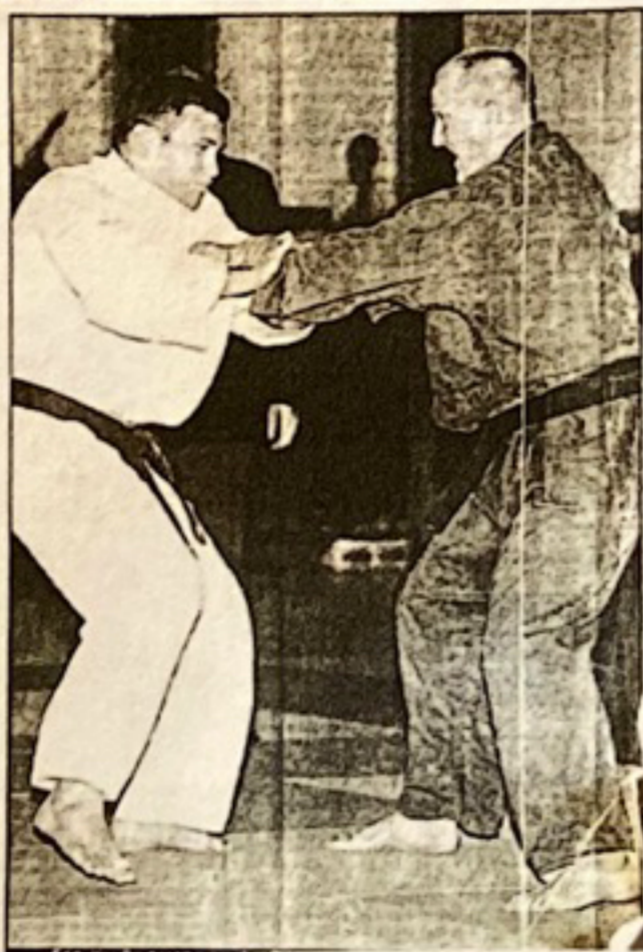
Judo: Eddy Van de Caeter aast op een laatste nationale titel

«De Decker tonen dat hij me te vroeg afschreef»

Eddy Van de Caeter hernam met goed gevolg. Twee jaar nam de inmiddels 32-jarige judoka uit Zele niet deel aan de individuele judokampioenschappen. In Beveren veroverde hij zondag de Vlaamse titel in de categorie tot 81 kilogram. Van de Caeter wist op 20 februari in Antwerpen ook nationaal kampioen worden. Om Jean-Marie De Decker te tonen dat hij te vroeg afschreeven werd.

HANS FREY

gram afvalen is niet niks. Een deert vliegen, tweemaal per dag trainen, wellicht 60 tot 70 lessen per week lopen en toch ook nog sterk blijven staan. Het is te veel. Eigen Gert Derkinderen heren ik echt dierp moeten gaan. Dat heb ik meteen keel goed gevoeld. Voor die wereldspelen zou ik nog iets meer moeten doen. Individueel stap ik over twee weken. Voor Judoca's Zele zal ik me wel nog inzetten. Om de promotie naar erkende af te dwingen. Bondcoach Jean-Marie De Decker is niet de beste vriend van Eddy Van de Caeter. Op 20 februari Belgisch kampioen worden, is nog eens de grote ambitie van de Zeleenaar. Alleen al om De Decker te tonen dat hij verslaagd geweest. «Eenke jaren geleden maakte ik deel uit van de selectie voor Sierra Nevada, aldus Van de Caeter. «De Decker schreef mij want ik was te oud. Toen ik 20 jaar was, versoverde ik de Belgische titel bij junioren en seniores. Toch mocht Johan Laats naar het EK. Nadien kon ik daar niets op aanmerken want Laats werd Europees kampioen. Ik had veel meer uit mijn carrière moeten halen. Dat is nu de Olympische Spelen mis ik. Na Antwerpen stap ik erover. Om meer bij mijn vrouw en onze



Me nog eens willen bewijzen.

Vlaamse Kampioenschappen Seniors

Goud voor Eddy Van De Caeter

De Vlaamse kampioenschappen zorgden in verschillende gewichtsklassen voor verrassingen. Kampioenen van vorig jaar werden uitgeschakeld of verloren hun finale, nieuwkomers staken hun neus aan het venster, anderen daagden gewone niet op. Zo bleven de eerste twee van de West-Vlaamse kampioenschappen in de categorie -81 kg., thuis. Voor ons niet gelaten natuurlijk. De topfavoriet in deze categorie Eddy Van de Caeter, maakte zijn favorietenrol waar.

Bart Herremans (Tervuren), Eddy's eerste tegenstander, kon reeds na 1.49 min. aan de herkansingen beginnen denken. Tegen Gert Derkinderen (Moorsele), diende Eddy de vijf minuten vol te maken en tot het uiterste te gaan. Het werd een krachtenlopende kamp met langs beide kanten aanvallende judo. Gert Der-

kinderen, een van de betere jongeren en pas terug uit Japan, bood behoorlijk weerstand. Eddy, in snelreivaart gestart, diende op het einde van de kamp toch nog uit zijn doppen te kijken. Met een unanieme scheidsrechterlijke beslissing was de overwinning voor hem.

In halve finale kwam hij uit tegen Paolo Bonnaerens (Hooglede). Met Morote-Gari na 1.47 min., mocht ook deze naar de herkansingen. De finale was een feit. Maar dan duurde het weer verschrikkelijk lang en werden de zenuwen nogmaals op de proef gesteld. Want de dames, twee uur later aan hun kampioenschap begonnen, dienden dit tot aan de finales volledig af te werken.

Met dit systeem bekomt men dan dat alle finales op het einde van de wedstrijddag worden betwist en alle gewichtsklassen na elkaar



Eddy Van De Caeter op het podium.

Eddy Van de Cauter
niet mee naar W.K.

Moeilijke beslissing

Momenteel vind je onze elites nog maar zelden thuis. Zo zijn momenteel Robert Van de Walle en Filip Laats op stage naar Japan om van daaruit door te steken naar Korea. Dit alles in voorbereiding op de komende E.K. Ook de juniors hebben het behoorlijk druk. Met het oog op de wereldkampioenschappen half april te Rome waren de beste vorige week nog op stage te Keulen. Tot het kruisje der uitverkorenen behoren de zware Ronsenaar Harry Van Barneveld, de Antwerpenaar Jo Laats en de Zelenaar Eddy Van de Cauter. Deze drie maken op dit ogenblik de top uit van een nieuwe lichting.

Officieel werden echter voor Rome enkel Van Barneveld en Laats weerhouden. Van de Cauter, die in dezelfde categorie tot 78 kg als Laats uitkomt, kan deze keer niet mee. Voor dergelijke toernooien mag men slechts één atleet per gewichtscategorie inschrijven. Jo Laats, die op de jongste Belgische kampioenschappen de finale verloor tegen diezelfde Van de Cauter, kreeg dus van de sportcommissie toch de voorrang op de Zelenaar. Stof genoeg om de betrokken partijen eens te horen. Ter gelegenheid van het examen voor zwarte gordel liepen we deze week Robert De Geest, de voorzitter van Zele, tegen het lijf.

„Voor ons is het onbegrijpelijk dat Eddy niet mee mag naar het W.K. te Rome”, opent een geprikkelde De Geest. „Hij heeft dit jaar alles gewonnen: zowel het Belgisch kampioenschap voor juniors als seniors schreef hij op zijn naam. Niemand kon hem kloppen en toch werd hij niet geselecteerd”, aldus nog de voorzitter.

Inderdaad, deze laatstejaars junior is wel aan een opmerkelijk seizoen bezig. Hij lukte een uitzonderlijke dubbelslag. Vooral zijn overwinning bij de seniors tegen diezelfde Laats blijkt voor de Zeelse voorzitter doorslaggevend. „We werden benadeeld en dat zit ons diep. Eddy wint op het B.K. van Laats maar toch gaat hij niet mee”.

Volgens coach Dedecker is het echter allemaal niet zo simpel. „Het is inderdaad een erg moeilijke beslissing geweest”, verdedigt hij zich. „Gelieve echter wel te noteren dat de selectie voor Rome reeds eind vorig jaar werd vastgelegd. Toen was Van de Cauter op non-actief wegens een kwetsuur. De laatste maanden heeft hij zich inderdaad hersteld en won hij op het B.K. met een ruime beslissing van Laats. Wij hadden echter onze keuze reeds gemaakt. Wanneer Laats om de een of andere reden uitvalt gaat Van de Cauter”, aldus sportdirecteur Dedecker.

Hiermee is nog maar eens aangetoond dat selecties riskante ondernemingen blijven. Selecteert men te vroeg dan krijgt men bovenvermeld feit. Is men te laat dan zijn de atleten onvoorbereid op het zware werk. Voor Van de Cauter blijft echter het naakte feit dat hij een Europese selectie zomaar voorbij ziet vliegen. Als beroepsmilitair kreeg hij alle faciliteiten om op professionele manier zich voor te bereiden. Hem rest momenteel één troost: in de toekomst zal men hem zeker niet meer kunnen voorbijlopen. De volbouwer wint. J.D.G.

EDDY VAN DE CAUTER STUNT OP EUROPEES KAMPIOENSCHAP JUDO



Europees Kampioen Master te Praag.



Brons EK militairen.

Niet naar WK ondanks winst tegen Johan Laats.



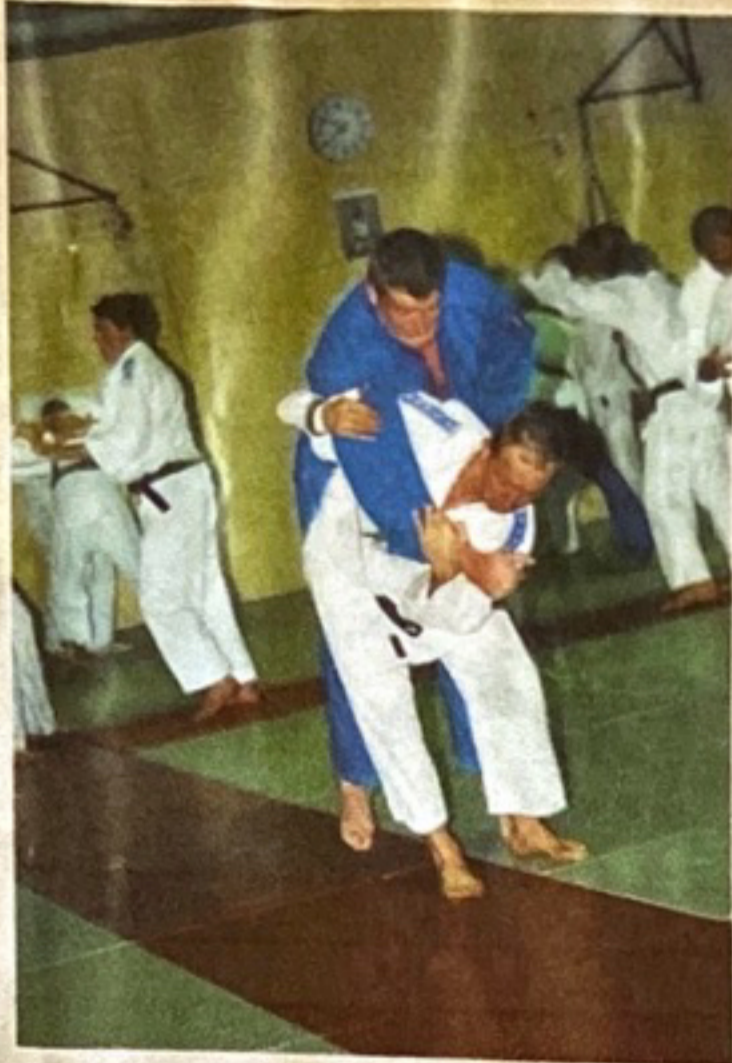
Stage te Portugal met o.a. Ingrid Berghmans,
Ann De Brabandere, Johan en Filip Laats,
Harry Van Barneveld, Patrick Claes en Freddy Bellon.

Eddy Van De Caeter, een militair bij het nationale judokruim

Eddy naar Sydney?

Wat is dat toch met die elite-gevechtssporters? Een Spaarzaam bestaan veel kappen rond hun oren, weinig poen, blessures allehande... En toch altijd welgezind, goedlach, rustgevend. Zou de mythe van evenwicht en zelfontplooiing door zelfverdedigingsporten dan toch waar zijn? Eddy Van De Caeter is er in elk geval het breedgeschouderde rondlopende bewijs van.

Eddy Van De Caeter, in het Logisiek Sportcentrum Noord in Sint-Niklaas, kon eigenlijk niets anders dan uitgroeien tot een topsporter. Zijn vader, zelf ooit Belgisch bokskampioen, hamert hem en zijn broers voortdurend naar de sportzaal. De genen en een ferme dosis doorzettingsvermogen doen de rest. In de jeugdtrekkers rijdt hij de nationale treis samen. In 1986 verovert hij zilver bij de junioren als hij de senioren het goud. In de finale verslaat hij itekens Johan Laats. De eigenzinnige judocoach Jean-Marie Dedeker selecteert echter de verliezer voor de wereldkampioenschappen. Pech voor Eddy, Johan Laats wordt wereldkampioen. De rest is gekend. Gedurende meer dan een decennium verbaast Laats de wereld met zijn ongelooflijke techniek, blijft Eddy verstoken van internationale competities en komt het tussen hem en de judocoach nooit meer goed. Het definitieve afscheid van Johan Laats aan de judocompetitie en het mogelijke vertrek van Dedeker naar de politiek zetten de Olympische deur misschien op een kier voor Eddy. Hij blijft er echter nuchter bij. "Vooral mijn leeftijd van 33 jaar speelt mij parten. Voor de Olympische Spelen investeren de judoverenwoorde-lijken in de eerste plaats in de jeugd. Begrijpelijk hoor. Ik ging normaal gezien dit jaar stoppen



met de competitie. Maar indien ik goed kan presteren op enkele internationale toernooien doe ik er nog een jaarje bij, en wie weet."

Grand écart

Ondanks hun koude relatie is Dedeker toch vol lof over Eddy. "Hij heeft een ijzersterke fysieke conditie. Ik bewonder vooral zijn enorme veerkracht. In dat domein is hij een voorbeeld voor anderen. Absoluut toppers zijn echter altijd ontbrekend. En dat mis ik een beetje bij hem."

De eeuwige tweede keuze laat het niet aan zijn hart komen en in de schaduw van de bekende judo-La's traint hij onvermoeid voort. Naast zijn dagelijkse twee uur

training maakt hij ook zo'n 60 km per week al...

"Ik hou veel van de zuiver fysieke training. Zelfs als ik niet meer in competitie zal vechten, ga ik op dat niveau blijven doortrainen. Ik voel mij immers nog niet verleden. Alleen de blessures weegt door. Ik heb nooit al mijn vingertjes al op verschillende plaatsen gebroken, vijf operaties aan de lies ondergaan, mijn riem zit eruit als verontaan- de bloemkolen en verleden jaar is mijn duim afgebroken. Ik heb zelfs eens een ongewilde spreidstand gemaakt terwijl Harry Van Barneveld in mijn nek zat, met volledig afgeschuurde adalhoornen en buksperen en zeven maanden revalidatie tot gevolg. Ter informatie, het is de enige grand écart die ik ooit volledig heb uitgevoerd."

Foto: Bart Calles
Foto's Jacques Buisson

Foto boven:
Je moet al een goeden huize zijn om een hals van 125 kg te vloeren.

Foto onder:
Trainer met de nationale judopleeg heeft ook zo zijn nagenamen kanten.



Er was sprake van ... maar iets te oud op dat moment.

Open internationaal toernooi te MANHEIM(D)

goud voor Eddy Van de Caeter

In dit open toernooi, waaraan werd deelgenomen door nationale juniorenploegen uit 6 verschillende landen, behaalde Eddy Van De Caeter, goud in zijn categorie en werd daarbij nog uitgeroepen als beste judoka van het toernooi. Zes overwinningen waarvan drie met ippon, lieten aan duidelijkheid niets te wensen over.

Uitgeroepen tot beste judoka van het Toernooi.



Eddy Van de Caeter, bij Asahi Kwai - Zele werd de jongste zwarte gordel van België (bvw)

JUDO

Eddy Van de Caeter: jongste zwarte dan

Eddy Van de Caeter, lid van de Asahi Kwai Zele belofteploeg, die reeds twee jaar tereke nationaal kampioen is, en zelf diverse keren laureaat van de verschillende kampioenschappen, heeft aan zijn mooi judopalmares nog een schakel toegevoegd. Te Zolder slaagde hij in het moeilijk en complex examen zwarte gordel. Hiermee heeft hij niet alleen de handen van nationaal trainer en vijfde dan Marcel De Groot.

De statuten schrijven voor dat men minimum 15 jaar en 1 maand oud moet zijn om aan die examens te mogen meedoen. Eddy was precies 2 dagen ouder. Hij is meteen de 21ste zwarte gordel die de Zele-club onder haar leden telt. Als beloning kreeg hij zijn nieuwe herkenning uit

BENO

De sportieve plechtigheid (vervolg) Judoka Eddy Van de Caeter sportfiguur 1997

Merkt de bekendmaking van de sportfiguur die door Maria Breyten, secretaris van Sports Zèle, met volgende kerntekst werd gepresenteerd: "Het is de bekendmaking van een sporter die de sporter van de toekomst is. Karel Van Caeter en de oprichter van de sportvereniging Zele, Anthe, zijn het simbool van de huidige sporter van de toekomst en de toekomstige sporter van de toekomst."



Eddy Van de Caeter, sportfiguur 1997 (foto: Het Nieuws)

Aan-troef van het Gemeentebestuur. Volgens de clubvoorzitter, de gewestelijke, provinciale, Vlaamse, regionale en internationale kampioenen, met de onderscheiding van burgemeester De Bruyne en de sport van sport Anthe Van Auer.

Eddy heeft presteren in sportieve met te noemen. O.a. in het land Duitse Mannheim waar judoka's uit 18 landen het landtoernooi bevestigden, werd hij uitgeroepen tot beste judoka. Eddy droeg erin ook op lange termijn van zijn hobby een bijdrage te maken. Hij heeft verteld dat goede sporter veel belangstelling hebben krijgen van hun militaire overheid, en dus heeft hij de nationale club weg hij daar aan een en op de WK voor militairen werd hij de Zèle per ploeg.



Eddy krijgt de prijs

dit, dat nog maar eens een tot wat hij in 1997 en op de 21-jarige. De jaar naar de Europa Cup, zijn goud werd gewonnen in Eddy's groep, wat was bereikt voor de 1de maal in clubverband naar een Europa Cup. Hetzelfde deed hem dit jaar. Caeter en waren met al deze prestaties in het achterhoofd zou je denken dat Eddy Van de Caeter zich een beetje een speelman zou voelen. Dan staat u de bal met het hoofd van Eddy. Hij is alles in Eddy op zijn best beschouwd gebleven en dat reg ik niet samen.

Als heeft hij er voor gedaan alles heeft hij ervoor overgehad.

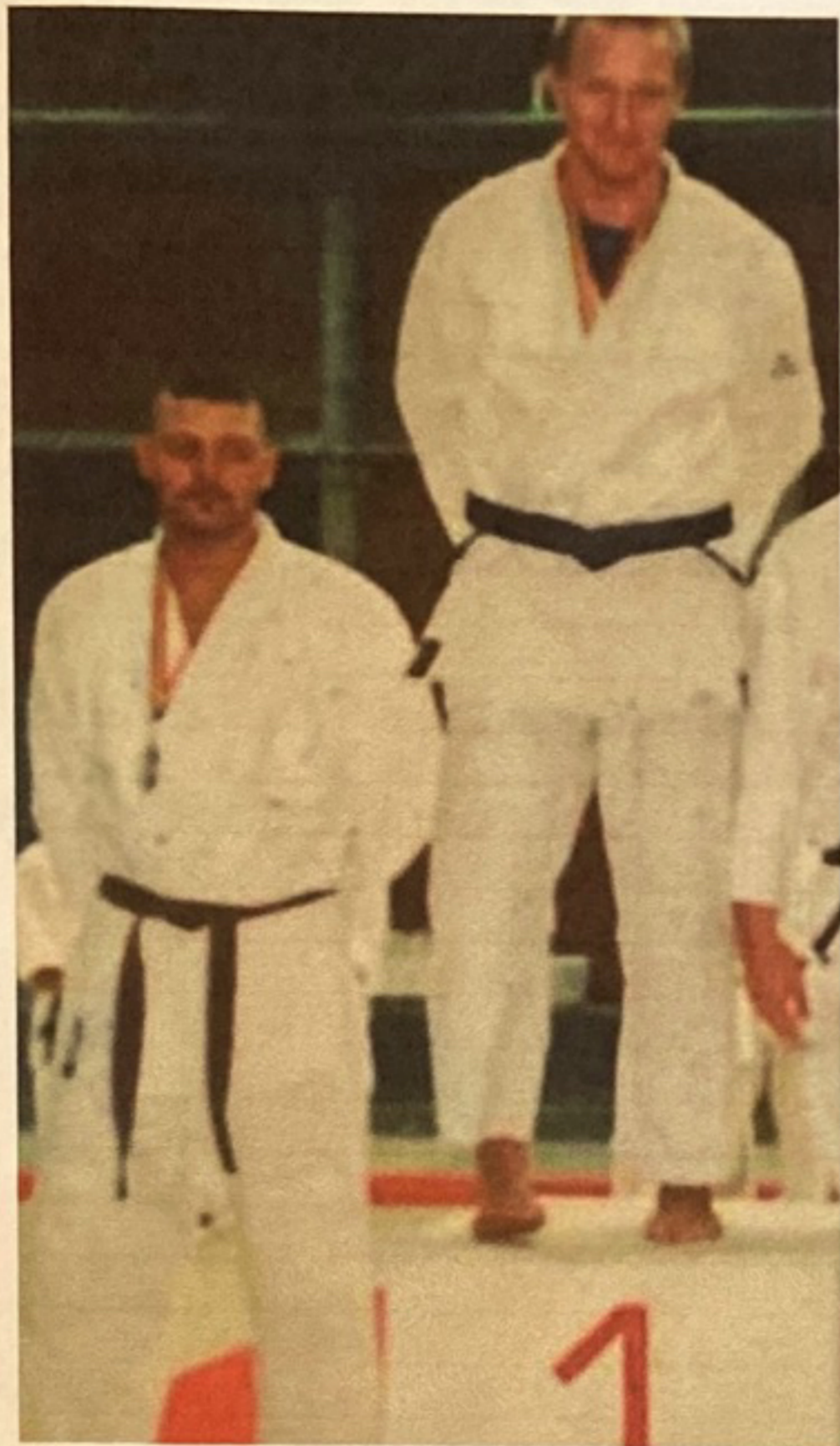
Dennis en Henen, waarden gepresenteerd, beide vrienden en sportmannen. Als jeugdige kerntekst van 24 9 jaar werd hij voor 1 werd de doper benoemd. Het was de doper op het eerste zicht. Nieuwkomer hadden zijn ouders broers die meer plekken waren voortdurend aangemeten. Ze zijn een nieuwe Robert van de Walle geworden, dat is hij, maar dat verkondigde hij nooit luid. De toenmalige hoofdtrainer van judoclub Asahi-Kwai, Raymond Van Avermaet, een gewaardeerd sportfiguur van het jaar in '71, zag weg in dat hij een echte doper was voor zich had. Hij was heel bij de eerste doper binnen, uiteindelijk, regionaal en Vlaams kampioen. Marie Geertruida zocht een degelijke plechtigheid om de doper plekken aan te laten verdienen. Die sportieve kerntekst kreeg Eddy toen zijn zinnen kortgevoel kopte de aandacht trok.

maar gebuik makend van een krachtigste waarden, die tegenover geen steunen rust werd gepresenteerd. Oudmeester die met te rechtvaardigste verplichte toezegging van vader hadden Eddy bleef bereikbaar gemaakt. Op 15 j. leeftijd vengde doper sportfiguur aan zijn plekken aan mooie schakel toe. Te Zolder slaagde hij in het moeilijke en complexe examen zwarte gordel. Hiermee werd hij de jongste heer te dan die België ooit had slaagde 2 dagen ouder dan de belofteploeg.

Na de gouden titel te Zèle kon hij voor sportclub Hoogheide, waar hij 4 jaar vertoefde en met 17-jarigheid gaf een schitterende wedstrijd als Werbruidt en Van de Caeter. Eddy heeft nu 7 in diverse jaar te Mannen. Deze club kampioen is jaar voor de Europa Cup n.a. 1 het Russische Open. Eddy kwam daar voor zijn club in een hoog niveau gewichtsklasse. Hier zijn er 80 kilo's verloor hij, in een van 2 zwaarste kampen ooit, stief heel nog van een 75 kg zwaar te Russische broekmachine. Eddy heeft er een gelukkig waarden en een gelukkig doper aan in maar daar maande hij met een waarden meer goud ook dat er a Zolder Ron Bertus? was alles. Eddy nog heeft een. Vorige week werd in Charleroi, B.K. juste per ploeg gekocht voor de 4 beste Vlaamse en W te ploegen. Onze Zele Sporter, levers kaptein van

Sportman van het Jaar te Zele.

**Eddy Van De Cauter weer
nationaal kampioen militairen**
*"Deze titel doet meer deugd dan
de tien vorige samen!"*



Wereldspelen in India



Met o.a. Rene Goos en Koen Sleenckx.



Eerste keer goud, trofee van Vlaanderen. Finale tegen Geert Sarrazyn.

«Jeugd warm maken voor judosport»

Sportfiguur roept jeugd op actief te zijn

ZELE/MOORSEL

Judoka Eddy Van de Cauter is door de meentelijke sportraad van Zele uitroepen tot Sportfiguur van het Jaar. Hij dankt deze bekroning aan zijn indrukwekkend palmares. Dit jaar streeft hij zich met Judoclub Moorsel de vierde keer voor de Europa-Cup. «De jeugd toont minder interesse», 31-jarige beroepsmilitair.



Judoka wint Zeelse sportprijs

Eddy Van de Cauter beschikt over een indrukwekkend palmares van judokampioenschappen. Dit jaar streeft hij er in om zich met zijn club voor de vierde keer te plaatsen voor de Europa-cup. Het heeft vrij uniek te zijn. Eddy Van de Cauter: «Het is vrij onverwacht dat ik deze prijs krijg. Ik ben zeer tevreden. Het is een fantastische bekroning dat deze sinnen voor mij gekozen hebben. Toen ik derde werd op de Europese kampioenschappen was ik er al dicht bij. Maar ik had steeds zware concurrenten als Filip de Wilde en Christophe Ingens, die met hun sport toch meer op televisie komen en dus populairder zijn.»

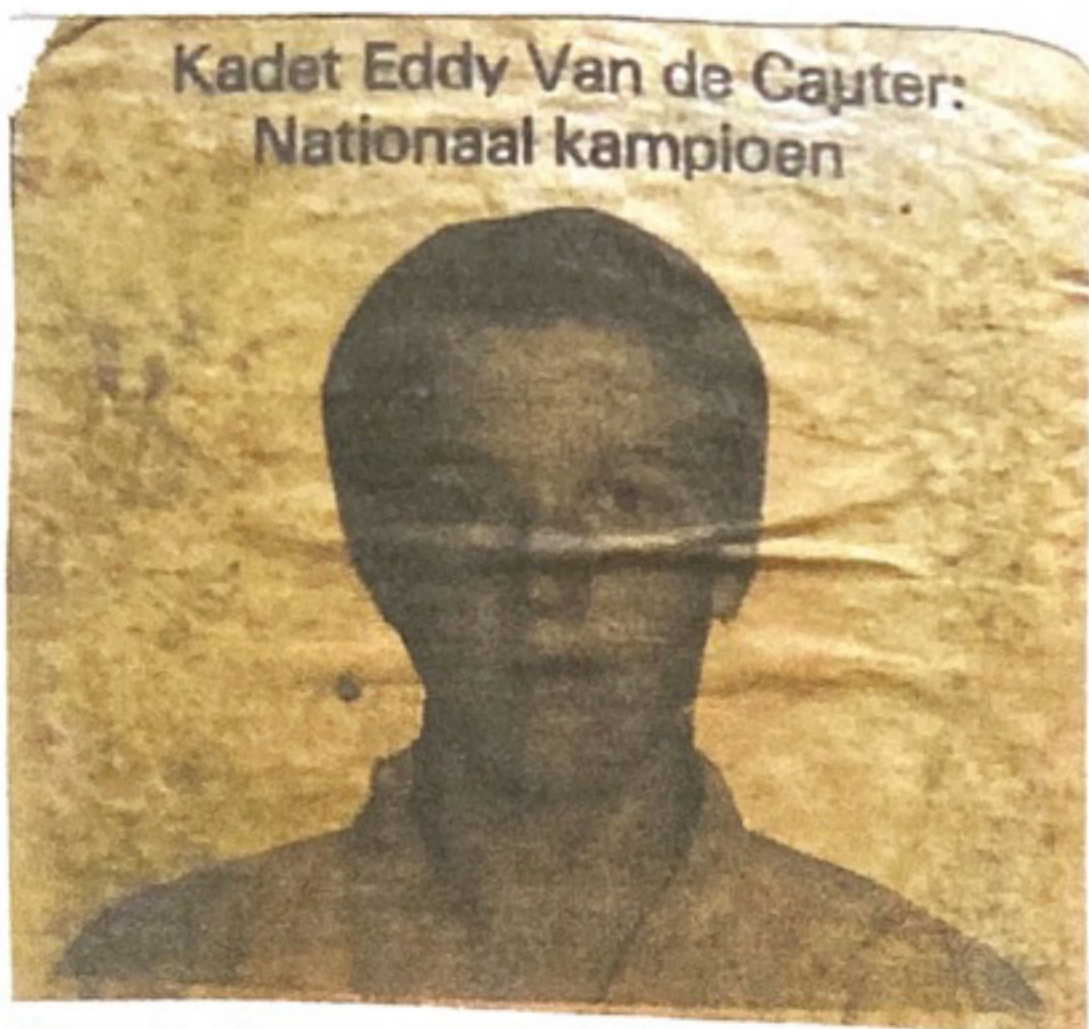
Verder huldigde de sportraad 44 verdienstelijke clubleden, 5 gewestelijke en 20 provinciale en 7 Vlaamse Kampioenen. Zele tekent ook vier sporters die een nationale titel behaalden: Christophe Ingens (1900m in- en outside indoor), Karl Goossens (indoor, 100m), Peter De Kintpe (vanschoolgymnastiek, 100m) en Abdou Hoffman (open waterzwemmen). Peter Altmersch werd zelfs Europees kampioen in het ijsschaatsen klasse 3, terwijl Dominik Clays de wezeldig body building junior FMBN behaalde. Altnaastere kampioenen waren Ellen D. Krupe met de titel Universitair Kampioen 3000 meter en Eddy Van de Cauter als nationaal militair kampioen judo gewicht klasse -86 kg.

—T.D.

Reclame maken voor de judosport.



WK Militairen te Senegal met o.a. Rene Goos, Danny de Veseleer enz..



Eerste Belgische titel



Laatste Belgische titel



WK Militairen Sint- Petersburg oa met Ignace Hart , Bart demuync en Mendolia Angelo



Tweede maal goud, trofee van Vlaanderen.



Inderdaad, dat werd gezegd omdat ik ook graag de beentjes greep. Het is er wel nooit van gekomen.



Voorbeeld van beentjes nemen, finale PK.