

Scriptie 6^{de} dan



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

Bart De Smet

**Specifieke uitvoeringsvormen van
Ashi Guruma en Juji Gatame**

1. Voorwoord

“Judo zit in mijn bloed”

Toen ik mijn eerste punten kreeg voor “turnen” in het eerste leerjaar, liet niets blijken dat ik levenslang verslaafd zou worden aan sport, en judo in het bijzonder. Ik was namelijk “gebuisd”. Dit was de aanleiding voor mijn vader, toen 2^{de} Dan, voorzitter van Judoclub Meulebeke, hoofdtrainer en later ook nationaal scheidsrechter, om me mee te nemen naar de judolessen. Jeugdtrainingen bestonden toen nog niet, het was dus meedoen met de “groten”. Het heeft me sindsdien niet meer losgelaten.

Ik heb aan de kant van de mat gezeten om te supporteren, ik heb intensief wedstrijden gestreden, ik heb talloze prachtige uren getraind en opleidingen gevolgd. Ik ben trainer A geworden. Ik heb judoka's opgeleid, begeleid en me geëngageerd.

Ik heb op en naast de mat vrienden gemaakt, vele interessante mensen leren kennen, en we maken nog steeds veel plezier.

Velen hebben me geholpen en geduld met me gehad.

Al deze mensen hebben het mogelijk gemaakt om diegene te zijn die ik geworden ben, zowel op menselijk vlak als op judovlak.

In het bijzonder wil ik volgende mensen bedanken:

Bedankt aan mijn familie. Mijn vader José De Smet, die me op weg zette en die dit jammer genoeg niet meer kan meemaken. Mijn moeder, Francine Deltour, de rots in de branding, mijn grootste supporter met veel begrip en geduld. Mijn zus Mieke en haar gezin, mijn broer Dries en zijn gezin, die me door de jaren heen steeds gesteund en geholpen hebben.

Bedankt aan mijn judopartners en begeleiders. Donaat Vandeburie als Uke, de vele uren trainen en zijn geduld voor mijn soms chaotische voorbereiding. Eddy Nollet, voor wie ik Uke was voor en tijdens zijn examen 6^{de} Dan, en die me steeds verder gemotiveerd en geholpen heeft. Dank ook aan Johan Baert, Dirk De Maerteleire, Christophe Inghelbrecht en Raymond Declercq voor hun kritisch oog tijdens de voorbereiding.

Bedankt aan Dries De Smet voor het kritisch nalezen van dit werk, op inhoud en taalfouten. Bedankt Bruno Bastin voor het geduldig nemen van de foto's en filmpjes.

Bedankt aan Yinthe De Smet die geholpen heeft met de plaatsing van de YouTube filmpjes en de links met de QR codes.

Bedankt aan de vele judovrienden en judoka's van Judoschool Kortrijk, die steeds een steun en motivatie geweest zijn.

Bedankt ook aan Judo Vlaanderen om me deze kans te geven, om iets van mijn kennis aan jullie door te mogen geven.

Bedankt aan iedereen die me rechtstreeks of onrechtstreeks geholpen heeft om deze uitdaging te mogen aangaan.

Tot slot is het behalen van mijn 6^{de} Dan een nieuwe fase in mijn judoloopbaan met nog vele uitdagingen. Met veel plezier zal ik het judo blijven beoefenen en mijn bescheiden kennis overbrengen aan de vele huidige en toekomstige judoka's.

Bart De Smet.

2. Abstract

Dit werk is mijn scriptie tot het behalen van de graad van 6^{de} Dan in het Judo.

Je vindt hierbij mijn persoonlijk werk terug, gebaseerd op mijn eigen ontwikkeling en ervaringen tijdens mijn loopbaan in het Judo.

Het werk bestaat uit twee delen. Het eerste deel behandelt het Nage Waza, mijn werk rond een werptechniek. Het tweede deel behandelt het Katame Waza, mijn persoonlijk werk rond een controletechniek.

Het eerste deel behandelt mijn persoonlijke uitvoering van Ashi Guruma, aangevuld met mijn schakels en variante uitvoeringen.

In het tweede deel beschrijf ik mijn voorbereidingen en eigen uitvoering van Ude Hishige Juji Gatame. Aansluitend beschrijf ik mijn toepassingsvormen en variante uitvoeringen.

De beschrijving van de verschillende bewegingen is uitgebreid geïllustreerd met fotomateriaal. Scan ook de verschillende QR codes en je krijgt zo ook beeldmateriaal van enkele bewegingen te zien.

3. Inhoudstafel

1. Voorwoord.	3
2. Abstract.	5
3. Inhoudstafel.	7
4. Inleiding.	8
5. Nage Waza.	
1. Overzicht van de beweging.	9
2. Gedetailleerde ontleding van de beweging.	10
3. Verdediging en mogelijke overnames.	13
4. Schakelen.	15
5. Variante vormen.	19
6. Katame Waza.	
1. Overzicht van de beweging.	23
2. Gedetailleerde ontleding van de beweging.	24
3. Van Tachi Waza naar Ne Waza.	28
4. Tijdens Ne Waza.	32
5. Variante vormen.	35
7. Nabeschuwing.	40

4. Inleiding

Reeds als jongere, als 13-jarige, bleek dat ik groot zou worden, vooral letterlijk dan. Ik groeide snel, en bleef anderzijds relatief licht. Dit betekende dat ik op training tegen de 'grotere' en dus veel zwaardere judoka's mocht oefenen. Tijdens wedstrijden waren mijn tegenstanders steeds kleiner, geblokt en krachtiger. Later vocht ik regelmatig 2 gewichtscategorieën hoger tijdens de interclubwedstrijden.

Om mijn randories en wedstrijden te kunnen winnen ging ik op zoek naar de gepaste technieken die bij mijn morfologie passen. Al snel kwam ik uit bij Uchi Mata en Ashi Guruma.

Ik vond een eigen efficiënte uitvoering van **Ashi Guruma**, die ik hier verder gedetailleerd beschrijf.

Mijn persoonlijke opbouw naar de uitvoering van **Ude Hishigi Juji Gatame** heeft zich tot de huidige vorm ontwikkeld omdat ik tijdens wedstrijden, in het Ne Waza, de wedstrijd snel wou beëindigen.

Opnieuw heeft dit te maken met mijn morfologie.

Houdgrepen tegen krachtiger judoka's kosten te veel energie. Om snel een goede wurging uit te voeren speelde mijn lengte en vooral deze van mijn armen in mijn nadeel.

Controle nemend met mijn benen en volop gebruik makend van de lengte van mijn armen, bleek dat Juji Gatame de ideale beweging voor me is in het Ne Waza.

Door intensief Juji Gatame tijdens trainingen te gaan toepassen, dit door steeds alles in functie van deze klem te gebruiken, kwam ik uiteindelijk tot de uitvoering die ik hierna meer gedetailleerd zal beschrijven.

5. Nage Waza – Persoonlijke toepassing ASHI GURUMA.

1. Overzicht van de beweging.

Bij mijn persoonlijke uitvoering van Ashi Guruma wordt Uke naar mijn linkerkzijde verplaatst, in een cirkelvormige beweging. Ik plaats mijn linkervoet naar mijn linkerkzijde en maak met mijn lichaam een voorwaarts roterende beweging rond mijn linkervoet, met mijn rechterbeen tussen mezelf en Uke, en blokkeer de rechterknie van Uke met mijn rechervoet, Ashi Guruma.

Ik laat Uke een grote verplaatsing maken en zorg ervoor dat er een grote afstand is tussen mezelf en Uke.

Ik maak een grote roterende beweging en net voor de worp hang ik letterlijk aan Uke.

Ik werk af met Ashi Guruma.



2. Gedetailleerde ontleding van de beweging.

1. Kumi Kata.

Met de linkerhand neem ik de mouw ver op het uiteinde, zo'n 5 à 10 cm. van het eind. Hierdoor kan ik met mijn linkerarm een grote draaiende, cirkelvormige beweging maken met de arm van Uke. Deze beweging zorgt enerzijds voor afstand tussen mij en Uke, door het bijna gestrekt houden van mijn arm tijdens het trekken aan de mouw van Uke. Anderzijds kan ik hierdoor versnelling steken in de verplaatsing van Uke, die ik naar mijn linkerkant trek.

Met de rechterhand neem ik zijdelings de linkerschouder van Uke vast. Dit zorgt ervoor dat ik voldoende ruimte kan maken tussen mezelf en Uke en dat Uke mijn rechterarm niet kan blokkeren of vast zetten.



2. Tsukuri.

De eerste voorbereidende verplaatsing is samen met Uke zijwaarts naar mijn linkerzijde verplaatsen.



3. Tai-Sabaki.

Ik plaats mijn linkervoet gedraaid in de zijwaartse verplaatsing, met de tenen in de richting van de verplaatsing. Ik draai op de bal van mijn linkervoet, en zwaai mijn rechterbeen tussen Uke en mezelf door.



4. Kuzushi.

Op hetzelfde moment als mijn pivot rond mijn linkervoet, trek ik Uke met de linkerhand in de draaiende beweging voorwaarts uit evenwicht, duw ik met mijn rechterhand Uke door in het draaien, met beide armen in bijna uitgestrekte houding.

Tijdens het trekken en draaien "hang" ik aan Uke, en komt Uke volledig uit evenwicht.



5. Kake.

Door de cirkelvormige verplaatsing en het trekken en hangen, heeft het lichaam van Uke in die mate snelheid ontwikkeld zodat hij enkel door het verplaatsen van zijn rechterbeen zijn evenwicht kan herstellen. Net wanneer Uke zijn rechterbeen voorwaarts wil verplaatsen is het moment waarop mijn rechterbeen met Ashi Guruma het rechterbeen van Uke blokkeert en Uke geworpen wordt.



3. Verdediging en mogelijke overnames.

Als inleiding tot mijn schakelvormen en variante uitvoeringen geef ik hierbij enkele verdedigingsvormen die Uke zou kunnen gebruiken.

1. Uke wil overnemen met Sukui Nage.

Bij het omhoog brengen van het rechterbeen grijpt Uke met de linkerarm onder het been van Tori en voert Sukui Nage uit.



2. Uke blokkeert zijn rechterbeen op het ogenblik dat Tori met zijn rechervoet contact maakt met de knie van Uke. Hij doet dit door zijn rechterbeen stevig op de mat te plaatsen en zijn zwaartepunt te verlagen.



3. Uke stapt tegen naar zijn linkerzijde en zet zijn linkervoet neer.



4. Uke verplaatst naar zijn linkerzijde.



4. Schakelen.

1. Schakelen Ashi Guruma – Ashi Guruma.

Tori valt aan met Ashi Guruma. Uke blokkeert de aanval en gaat met zijn linkerhand onder het opgeheven been van Tori. Uke wil Tori tillen om Sukui Nage uit te voeren. Tori maakt met zijn steunbeen een sprongetje achteruit, trekt Uke verder uit evenwicht en werpt met Ashi Guruma.



2. Schakelen Ashi Guruma – O Soto Gari/O Soto Otoshi.

Tori valt aan met Ashi Guruma. Uke blokkeert zijn rechterbeen op het ogenblik dat Tori met zijn rechtervoet contact maakt met de knie van Uke. Uke buigt licht door zijn rechterbeen. Tori verandert van richting. Tori springt dichterbij met zijn linkerbeen, verandert van richting en haakt in achter het rechterbeen van Uke. De rechterhiel haakt in in de rechter knieplooï van Uke en laat zijn been verder doorglijden. De afwerking gebeurt met O Soto Gari of O Soto Otoshi.



3. Schakelen Ashi Guruma – linkse Sasai Tsuru Komi Ashi.

Tori valt aan met Ashi Guruma. In de beginfase waarbij Tori Uke naar zijn linkerzijde wil verplaatsen stapt Uke tegen naar zijn linkerzijde en zet zijn linkervoet neer. Tori plaatst zijn linkervoet links zijwaarts, blokkeert het linkerbeen van Uke met zijn rechervoet en werpt Uke met een linkse Sasae Tsuru Komi Ashi.



4. Schakelen Ashi Guruma – Okure Ashi Harai.

Tori valt aan met Ashi Guruma. Uke verplaatst zich links om te voorkomen dat Tori Uke naar Uke zijn rechterkant kan verplaatsen. Tori plaatst zijn rechervoet ietsje achterwaarts, brengt Uke in een cirkelvormige verplaatsing langs de rechterzijde van Tori en werkt af met een rechtse Okure Ashi Harai.



5. Variante vormen.

1. Uchi Mata.

De voorbereidende fase van deze uitvoering is nagenoeg dezelfde als deze bij Ashi Guruma. Mogelijks is de onderlinge afstand tussen Tori en Uke tijdens het naar links draaien van Uke kleiner.

Tijdens de aanval zelf, plaatst Tori zijn steunbeen, het been waarop hij roteert iets dichterbij Uke. Wanneer het maaien van de Uchi Mata ingezet wordt (het naar voor zwaaien van het maaibeen) springt Tori met zijn steunbeen tussen de benen van Uke. Op het ogenblik dat Tori op zijn steunbeen landt, maait hij met zijn rechterbeen tussen de benen van Uke en werpt Uke met Uchi Mata.



2. Tai Otoshi.

Bij de uitvoering van Tai Otoshi zal de rechterhand de linker kraag van Uke vast hebben. Dit zorgt ervoor dat Tori beter kan helpen duwen aan de linkerkant van Uke bij de uitvoering van de worp.

Het steunbeen zal vóór de Tai Sabaki dicht bij de linkervoet van Uke geplaatst worden. De rechtersoet van Tori moet net over de rechtersoet van Uke geplaatst kunnen worden om het been van Uke te blokkeren.



3. Yoko Tomoe Nage.

Bij de zijwaartse verplaatsing kruist Tori zijn rechterbeen voor zijn linkerbeen en blijft met de schouders evenwijdig aan Uke. Direct na het voorkruisen zet Tori zijn linkervoet (met de tenen naar buiten) tegen de rechterzijde van Uke. Nu voert Tori Yoko Tomoe Nage uit. Met zijn linkerhand duwt Tori de rechterhand naar binnen om Uke volledig zijwaarts uit evenwicht te brengen.



4. Ippon Seoi Nage.

Tijdens de uitvoering van zijn Tai Sabaki springt Tori met beide benen in voor de uitvoering van Ippon Seoi Nage. De lijn tussen de benen van Tori en deze van Uke is rond de 135°. Uke wordt over de schouder van Tori geworpen.



6. Katame Waza – Persoonlijke opbouw naar JUJI GATAME.

1. Overzicht van de beweging.

In de meeste gevallen van overgang van Tachi Waza naar Ne Waza is de beginsituatie deze waarbij Uke op zijn buik ligt. In hoofdzaak zal Tori zich aan de voetzijde van Uke bevinden. Het is vanuit dit standpunt dat de basisbeweging opgebouwd is.

Uke valt aan met Harai Goshi, Tori blokkeert en Uke valt voorover op de buik. Tori volgt over Uke en neemt controle over Uke met de handen en de voeten.

Tori steekt zijn rechterhand in het rechteroksel van Uke en neemt de rechterpols van Uke vast. Tori gaat langs zijn rechterzijde over Uke en verplaatst zich tot hij voor Uke zit, met controle over de rechterarm van Uke, en Uke op de linkerzijde gekanteld.

Tori steekt zijn rechterarm verder door en neemt de eigen kraag. Tori gaat aan de arm van Uke hangen en blijft continu deze spanning aanhouden. Tori gaat onder een hoek van 135° ten opzichte van Uke zitten. Tori steekt de linkervoorarm tussen de arm van Uke en trekt de arm, roterend met de linkerarm los. Tori werkt af met Ude Hishigi Juji Gatame, hier verder Juji Gatame genoemd.



2. Gedetailleerde ontleding van de beweging.

1. Controle op de partner.

Uke ligt op de buik met de voeten naar Tori. Tori gaat over Uke, plaatst de handen op de rug en schouders van Uke. Tori gaat op de benen van Uke zitten, net achter het zitvlak. Dit zorgt ervoor dat Uke Tori niet kan afwerpen, de controle met de handen zorgt ervoor dat Uke zich niet kan draaien.



2. Controle nemen aan de rechterarm.

Met de rechterhand gaat Tori langs de rechter oksel van Uke en neemt de pols vast, zonder met de duim te omsluiten. (Duim naast vingers)



3. Draai naar voor en kantelen Uke.

Tori gaat van Uke af langs de rechterzijde. Tori pivoteert als het ware rond zijn eigen rechterhand. De hand en voorarm van Tori draaien mee (dus pols loslaten), en de voorarm wordt door de elleboogplooi van Uke doorgestoken. De voorarm van Tori controleert in de elleboogplooi, de elleboog van Tori komt op de zijde van Uke. Uke wordt op zijn linkerzijde gedraaid.



4. Controle met de armen, voorbereiding tot Juji Gatame.

De rechterarm van Tori wordt verder doorgestoken totdat de rechter elleboogplooï van Tori in de rechter elleboogplooï van Uke zit. Met de rechterhand neem Tori zijn eigen linker kraag vast en gaat aan Uke's arm hangen. De linker voorarm van Tori wordt van links naar rechts door de rechterarm van Uke gestoken, en maakt contact met de rechter voorarm van Uke.



5. Positionering ten opzichte van Uke.

Tori gaat zitten, met het zitvlak tegen de rechterschouder van Uke, onder een hoek van 135° ten opzichte van Uke, de rechtervoet onder de rechterzijde van Uke, de linkervoet in de linker hals van Uke.



6. Losmaken arm en afwerken met Juji Gatame.

De arm wordt onder druk gezet door het hangen (en niet meer lossen) aan de rechterarm van Uke, door de haakse houding van de schouder van Uke en het losdraaien van de arm van Uke met de linker voorarm van Tori. De wringende en trekkende beweging zorgt er voor dat Uke zijn arm moet lossen. Tori werkt af met Juji Gatame.



3. Van Tachi Waza naar Ne Waza.

1. Tori valt aan met Ashi Guruma. (en volgt direct Uke)

Tori werpt met Ashi Guruma. Uke valt en draait door naar de buik. Tijdens het wegdraaien van Uke vangt Tori de rechterarm van Uke met zijn rechterarm. Tori komt aan de hoofdzijde van Uke en werkt af naar Juji Gatame.



2. Tori valt aan met O Uchi Gari. (Uke valt van Tori weg)

Tori voert O Uchi Gari uit. Uke draait tijdens het vallen langs zijn linkerzijde op zijn buik. Tori volgt bovenop, neemt controle en werkt af naar Juji Gatame.



3. Tori valt aan met Sasae Tsuru Komi Ashi. (Uke valt naar Tori toe)

Tori voert Sasae Tsuru Komi Ashi uit en trekt Uke voorwaarts uit evenwicht. Uke ontwijkt de aanval door op zijn buik te vallen. Tori neemt controle bovenop Uke en werkt af met Juji Gatame.



4. Uke valt aan met O Uchi Gari. (Uke valt naar Tori toe)

Uke voert O Uchi Gari uit en Tori ontwijkt door zijn linkerbeen op te heffen en Uke naar de mat te trekken. Uke valt op de buik, Tori neemt controle aan de hoofdzijde van Uke en werkt af met Juji Gatame.



5. Uke valt aan met Soto Maki Komi aan. (Tori volgt direct Uke)

Uke valt aan met Soto Maki Komi. Tijdens het naar voor vallen van Uke, ontwijkt Tori de beweging naar rechts, door langs de heup van Uke te ontwijken. Wanneer Uke op de buik ligt, neemt Tori (die aan de rechterzijde van Uke zit) controle over de arm van Uke en roteert naar de hoofdzijde van Uke. Tori werkt af met Juji Gatame.



4. Tijdens Ne Waza.

1. Uke zit in 4 voetsteun, controle bovenop.

Uke zit in 4 voetsteun. Tori neemt controle op Uke door op Uke te zitten en met de benen in de benen van Uke te haken, de beide armen onder de oksels van Uke te steken en de kragen van Uke vast te nemen. Tori draait Uke om en laat Uke op zijn buik draaien. Tijdens het draaien laat Tori de beencontrole en de linker kraag los, grijpt de rechterpols van Uke en volgt Uke naar de buik. Met de rechterarm van Uke onder controle draait Tori naar de voorzijde van Uke en werkt af met Juji Gatame.



2. Uke ontsnapt uit Kuzure Kesa Gatame.

Tori heeft Uke vast in Kuzure Kesa Gatame. Uke ontsnapt door zijn rechterarm los te trekken en naar zijn linkerzijde, van Tori weg, op zijn buik te draaien. Tori vangt de rechterarm met zijn rechterarm en draait naar de hoofdzijde van Uke. Tori werkt af met Juji Gatame.



3. Tori in 4 voetsteun, Uke voor, Tori kantelt Uke en laat Uke doordraaien.

Tori zit in 4 voetsteun, Uke valt aan aan de hoofdzijde. Tori vangt de rechterarm van Uke op met zijn linkerarm, met de rechterhand blokkeert Tori het rechterbeen van Uke en draait Uke naar de rug. Uke draait door naar zijn buik, Tori vangt de rechterarm van Uke op met zijn rechterarm en werkt af naar Juji Gatame.



5. Variante vormen.

1. Naar Kuzure Yoko Shiho Gatame.

Uke ligt op de buik, Tori volgt op Uke, neemt controle met de armen en draait naar de voorzijde van Uke. Uke kantelt op de zijde. Tori zit aan de hoofdzijde van Uke en heeft met de rechterarm de rechterarm van Uke onder controle. Met de linkerarm omsluit Tori de rechterarm/rechterelleboog van Uke, Tori verplaatst zich naar links tot hij zijwaarts ten opzichte van Uke zit, en hij drukt met de linkerschouder tegen de linkerschouder van Uke totdat Uke op de rug ligt. Tori controleert Uke met Kuzure Yoko Shiho Gatame.



2. Naar Katate Jime.

Uke ligt op de buik, Tori volgt op Uke, neemt controle met de armen en draait naar de voorzijde van Uke. Uke kantelt op de zijde. Met de rechterhand, met de duim in de linkerkraag van Uke, de linkervoorarm tegen de keel van Uke, draait Tori naar rechts. Tori blijft op de knieën en trekt Uke op de rug. Tori wurgt Uke met Katate Jime. Om de wurging efficiënt af te werken kan Tori het linkerbeen uitstrekken.



3. Naar Sankaku Jime.

Uke ligt op de buik, Tori volgt op Uke, neemt controle met de armen en draait naar de voorzijde van Uke. Uke kantelt op de zijde. Tori neemt met de rechterhand (rechtvoorarm in de rechterelleboogplooi van Uke) een gordeluiteinde van Uke vast. Tori rolt naar zijn rechterzijde en steekt zijn rechterbeen door, onder de nek van Uke. Het linkerbeen, de achterkant van het bovenbeen tegen de rechterhals van Uke, het onderbeen in het oksel van Uke, omsluit de nek en de linkerarm van Uke. Het rechterbeen van Tori haakt in in het linkerbeen. Tori werkt af met Sankaku Jime.



4. Naar Ude Hishigi Waki Gatame.

Uke ligt op de buik, Tori volgt op Uke en neemt controle met de rechterarm in de geplooiderechterarm van Uke. Uke wil zich verdedigen door de controle van de armen te vermijden door de spanning in zijn rechterarm te lossen. Tijdens het over Uke draaien, draait Tori verder door totdat hij met de rechterzijde controle heeft tegen de rechterschouder van Uke. Tori neemt met beide handen de pols van Uke vast en trekt de elleboog in zijn oksel. Tori klemt Uke met Ude Hishigi Waki Gatame, met de arm van Uke onder een hoek van 30°, kijkend in de richting van de voetzijde.



7. Nabeschouwing

Judo, met een persoonlijke toets.

Wanneer je met judo start, krijg je stap voor stap de verschillende basis technieken en variante vormen aangeleerd. Gaandeweg vindt iedereen die judo beoefent zijn eigen stijl. Deze stijl wordt bepaald door de verschillende begeleiders en judoka's waarmee je kennis maakt. Iedereen heeft zijn eigen morfologie, zijn eigen verplaatsingspatronen, zijn eigen voorkeuren, zijn eigen persoonlijkheid. Dit alles samen maakt dat iedereen op zijn eigen manier het judo eigen maakt.

In mijn geval werden Ashi Guruma en Ude Hishigi Juji Gatame mijn Tokui Waza.

In deze scriptie heb ik deze vormen beschreven en hoop dat ze judoka's kunnen inspireren om hun Judo verder te ontwikkelen.

Bart De Smet.

Brugge, 11 juni 2022.



