

Scriptie 6^{de} dan



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

David Deleu

Brugge, 2023

O-uchi-gari

Tori ruglig, uke tussen benen

Scriptie 6^{de} dan



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

David Deleu

Brugge, 2023

O-uchi-gari

Tori ruglig, uke tussen benen

Inhoudstafel.

Voorwoord.	4
DEEL I. NAGE-WAZA.	
1. O-uchi gari technisch.	5
2. Voorbereidende oefeningen.	6
3. Voorbereidende worpen.	8
1. Ko-uchi-gari.	
2. O-soto-gari.	
3. Uchi-mata.	
4. Tai-otoshi.	
4. Schakels vanuit o-uchi-gari.	10
1. Ko-uchi-gari.	
2. O-soto-gari	
3. Uchi-mata.	
4. Tai-otoshi.	
5. Overnames.	12
1. Ko-soto-gari.	
2. Sasae-tsuri-komi-ashi.	
3. Hiza-guruma.	
4. Tomoe-nage.	
DEEL II: KATAME-WAZA.	
1. Tori ruglig, uke tussen de benen.	14
2. Voorbereiding.	14
3. Basistechniek.	15
4. Uke trekt terug.	17
5. Uke zet hand.	19
6. Uke komt recht.	21
7. Uke draait arm.	22
Geraadpleegde bronnen.	23
Dankwoord.	24

Voorwoord.

Ik was een erg actief kind. "Zou je niet eens judo doen, je zal je energie wel kwijt kunnen ..." zei een vriendin van de familie. En zo geschiedde ...

Ik startte in 1981 met judo.

Wist ik veel dat ik jaren later nog steeds op de mat zou staan en al verschillende functies zou bekleden op clubniveau, in de provincie en federatie.

Ik volgde en volg nog steeds vele verschillende opleidingen en nascholingen om zo te groeien naar de judoka die ik nu ben.

Mijn (jeugd)trainers Eric Dumortier, Hendrik Dewaele, Albert Vanhoutte, Kris Daels en Luc Sabbe leerden me de liefde voor het judo.

Ik stak enorm veel op tijdens de trainerscursussen en de technische en katatrainingen van Eric Veulemans, Raymond De Clercq en Dirk De Maerteleire.

Een andere kijk op judo leerde ik van Chris De Korte waarbij ik vijf jaar een vorming tot internationaal wedstrijdcoach volgde.

Oneindig veel dank aan mijn uke, Bernard De Vooght. We hebben samen de weg naar vijfde dan afgelegd en Bernard stelde zelf onmiddellijk voor om partner te zijn voor mijn examen zesde dan.

Als laatste een dank-je-wel aan mijn vrouw Nel en kinderen Jet en Fons die mij toch regelmatig moeten missen omwille van judo-activiteiten.

Mijn persoonlijk werk bestaat uit twee delen.

Voor het eerste deel, nage-waza, behandel ik o-uchi-gari. Een beentechniek die ik steevast probeerde op wedstrijden, meestal als aanzet of schakel voor een andere worp. Daarom heb ik o-uchi-gari technisch minder uitgewerkt, maar wel worpen voorafgaand of volgend op o-uchi gari.

Als katame-waza koos ik voor een positie van tori op de rug, uke valt aan. Met mijn benen kon ik op de grond goed mijn tegenstander afweren om daarna een goed moment af te wachten om tot een kanteling te komen.

Het behalen van een zesde dan is voor mij een bekroning van een mooie judocarrière, weliswaar zonder wedstrijdtitels: trainer A, hoofdtrainer, jeugdverantwoordelijke, talententrainer, provinciaal trainer, nationaal scheidsrechter, provinciaal comité, examenjury, commissie graden en techniek, ...

Ik heb ook het geluk gehad om trainer te zijn van verschillende nationale en internationale wedstrijdjudoka's en van vele judoka's die slaagden in dan-examens.

David Deleu
3 juni 2023

DEEL I: NAGE WAZA

1. O-UCHI-GARI TECHNISCH.

O-uchi-gari is één van de oorspronkelijke 40 judoworpen zoals ontwikkeld door Jigoro Kano. Dit is de zevende techniek uit de eerste groep (Dai ikkyo) van de gokyo. Het is geclassificeerd als een beentechniek, ashi-waza.

Ik heb het steeds over een rechtse uitvoering, tegenover een uke die ook rechtse kumi kata heeft.

Technische beschrijving.

De rechterhand van tori duwt uke al liftend achterwaarts uit evenwicht, waardoor zijn gewicht recht achterwaarts verschuift. Met de linkerhand duwt tori de rechterelleboog van uke in zijn zij. Terzelfdertijd draait tori met zijn rechterheup naar de buik van uke en maait met zijn rechterbeen. De rechertenen maken een cirkel op de mat. Tori stapt diep naar binnen met zijn rechterbeen en gebruikt het om uke zijn linkerbeen met een grote beweging van binnenuit te maaien naar rechts om hem zijwaarts rechts te gooien.

Aandachtspunten tori.

- Kumikata kraag:
 - o Rechterhand aan de kraag van uke: trekken naar binnen en buiten (muis rechterhand tegen linkerschouder uke), al liftend hand omhoog duwen.
- Kumikata mouw:
 - o Linkerhand duwt de rechterarm van uke tegen het lichaam, ter hoogte van de elleboog.
- Voeten:
 - o Linkervoet is de steunvoet, wijst naar buiten.
 - o Rechervoet inhaken achter de hiel van uke, tenen over de mat en cirkelen naar rechts.
- Knieën:
 - o Linkerknie gebogen, rechterbeen neemt contact na het heupcontact.
- Heup/bekken:
 - o Heup zijwaarts inbrengen. Contact met rechterheup van tori tegen de buik van uke, beweging komt uit de heup. Buik naar voor duwen (gebeurt samen met haken van rechterbeen).
- Ellebogen:
 - o Naar binnen en naar beneden gericht.
- Hoofd en schouders:
 - o Recht naar strottenhoofd uke kijken.

2. VOORBEREIDENDE OEFENINGEN.

Ik stel vier voorbereidende oefeningen voor om het ritme van o-uchi-gari onder de knie te krijgen en vanuit een andere opzet o-uchi-gari in te zetten. Uke staat in positie shizentai, tori staat ervoor met basis-kumikata.

1. Aandacht voor juiste positie bij instappen: Tori stapt rechts links in, maakt met zijn rechterbeen een zijwaartse veegbeweging, contact heup met buik van uke.



2. Aandacht voor contact: Tori stapt met het linkerbeen in, voet naar voor gericht en plaatst zijn rechterheup in de buikstreek van uke (impact tsukuri), rechterbeen krachtig inbrengen voor de zijwaartse veegbeweging.



3. Aandacht voor timing: tori met roterende beweging: tori stapt met zijn linkervoet zijwaarts, naast de rechervoet van uke en trekt uke met zijn rechterhand mee in de beweging, simultaan maakt het rechterbeen de maibeweging.



4. Idem als voorgaande, maar met een bijstap vooraf. Er dient eerst op het rechterbeen gesteund (afzetbeen) te worden om kracht te geven aan het linkerbeen dat het steunpunt wordt bij de worp. "Het rechterbeen vol maken om het linkerbeen leeg opzij te kunnen plaatsen." (C. De Korte)



3. VOORBEREIDENDE WORPEN.

Een voorbereidende worp heeft als doel uke in positie te krijgen om als schakel o-uchi-gari te kunnen uitvoeren.

1. Tori valt aan met ko-uchi-gari.

- Uke plaatst de rechtersoet naar achter en blijft achterwaarts uit evenwicht.
- Tori stapt bij en doet o-uchi-gari door onmiddellijk te maaien op het linkerbeen van uke.



2. Tori valt aan met o-soto-gari.

- Uke plaatst de rechtersoet achterwaarts.
- Tori maakt van de beweging van uke gebruik om hem schuin achterwaarts uit evenwicht te brengen en o-uchi-gari in te komen.



3. Tori valt aan met uchi-mata.

- Uke blokkeert de aanval door zijn benen te laten zakken en zijn gewicht achterwaarts te plaatsen.
- Tori pivoteert op de linkervoet en haakt met zijn rechterbeen achter het linkerbeen van uke.
- De rechterarm van tori gaat over de linkerarm van uke en grijpt de judogi om uke volledig te controleren, uit evenwicht te trekken en o-uchi-gari aan te vallen.



4. Tori valt aan met tai-otoshi.

- Uke stapt rechts over het been van tori.
- Tori keert terug na het voorwaarts trekken en maait met zijn rechterbeen achter het linkerbeen van uke, knie op de tatami om laag te kunnen blijven en uit evenwicht te duwen terwijl tori o-uchi-gari inkomt.



4. SCHAKELS VANUIT O-UCHI-GARI.

Tori valt aan met o-uchi-gari en uke reageert. Tori komt daarna een andere worp in, dezelfde als bij de voorbereidende.

1. Schakel naar ko-uchi-gari.

- Uke trekt zijn linkervoet achterwaarts.
- Tori maait verder zonder terug te keren.
- Tori stapt met zijn linkervoet bij en valt het andere been aan met ko-uchi-gari.



2. Schakel naar o-soto-gari.

- Uke trekt zijn linkervoet achterwaarts.
- Tori maakt de maaibeweging met het rechterbeen door.
- Tori zet zijn linkerbeen op de mat naast het rechterbeen van uke.
- Tori volgt uke en steekt de arm langs het hoofd van uke door, tori duwt achterwaarts uit evenwicht. De bovenarm van tori duwt tegen de kin van uke voor extra balansverstoring.



3. Schakel naar uchi-mata.

- Uke duwt tegen en blokkeert.
- Tori goed trekken met de linkerhand.
- Tori maakt gebruik van geplooid been om deze tijdens de worp te strekken.
- Kracht en spanning met rechterbeen van tori niet meer lossen.
- Tori valt met uchi-mata aan op uke's linkerbeen.



4. Schakel naar tai-otoshi.

- Uke plaatst linkerbeen achterwaarts.
- Tori duwt bij de aanval en daarna onmiddellijk trekken.
- Tori roteert door op zijn rechterbeen te pivoteren en stapt mee in de beweging.
- Tori zet zijn linkerbeen achter het rechterbeen om tai-otoshi in te komen.



5. OVERNAMES.

Tori neemt een aanval van uke over met o-uchi-gari.

1. Uke valt aan met ko-soto-gari.

- Tori blokkeert zijn rechterbeen.
- Tori zet zijn linkerbeen bij
- Tori haakt met zijn been achter het linkerbeen van uke.



2. Uke valt aan met sasae-tsuri-komi-ashi.

- Tori anticipeert door zijn linkerbeen links voorwaarts te zetten en duwt met de rechterhand zodanig dat uke de worp niet kan volmaken.
- Tori schuift zijn rechterbeen naar voor en haakt achter het linkerbeen van uke.



3. Uke valt aan met hiza-guruma links.

- Rechterbeen van tori staat reeds voorwaarts.
- Tori duwt uke achterwaarts uit evenwicht en haakt met zijn voorste rechterbeen achter het linkerbeen van uke.
- Eventueel kan tori ook het rechterbeen van uke vastgrijpen en meenemen met zijn linkerhand.



4. Uke valt aan met tomoe-nage.

- Tori blokkeert de aanval.
- Rechterknie duwt rechterbeen van uke opwaarts weg.
- Rechtervoet naar beneden steken en haken achter het linkerbeen van uke.



DEEL II: KATAME WAZA

1. TORI RUGLIG, UKE TUSSEN DE BENEN.

Tori belandt op zijn rug doordat hij werd geworpen, of zelf een offerworp ingekomen is. Uke volgt onmiddellijk.

Tori blijft niet zomaar liggen, maar houdt zijn hoofd en schouders van de mat om meer overzicht te bewaren en mobieler te zijn.

2. VOORBEREIDING: EBI.

Aandachtspunten ebi achterwaarts, hoofd eerst:

- Voeten
 - o Beide voeten in de mat, duwen en blijven duwen, enkele pasjes zetten
- Knieën
 - o Vrij dicht aaneengesloten en gebogen (bij duwen worden ze uitgestrekt)
- Heup/bekken
 - o Van rechterzijde tijdens het duwen naar de linkerzijde kantelen. Van de mat houden.
- Ellebogen
 - o Armen begeleiden de kantelbeweging, eindpositie tegen het lichaam en gebogen
- Hoofd
 - o Neutraal en kijkt mee met de kantelbeweging, kin naar beneden tegen borstkas.



3. BASISTECHNIEK.

Tori neemt eenzijdig vast: met de linkerhand de rechterelleboog van uke, met de rechterhand (vingers in de kraag) aan de rechterkraag van uke. Afstoten met de voeten op de mat, tori maakt ebi naar de linkerzijde.

Tegelijkertijd trekt tori met zijn linkerhand tot voorbij zijn eigen schouder, gevolg is kuzushi voorwaarts van uke. Rechterknie voor het lichaam van uke, voet buiten, linkerbeen controleert rechterzijde uke.



Tori heeft nu twee opties om naar houdgreep over te gaan:

- a. Uke kantelt naar ruglig, tori naar rechterkniezit (kyoshi) en eindigt in kesa gatame.



- b. Uke kantelt naar ruglig, tori volgt over uke en eindigt in tate shiho gatame.



4. UKE TREKT TERUG.

Vanuit de basis krijgt tori de arm van uke niet naast zijn hoofd, uke reageert door zijn arm opzij te trekken. Tori maakt ebi langs de andere kant, rechts.

- a. Linkerbeen over het hoofd van uke, linkerarm grijpt de rechterarm van uke en draait uke op de rug naar juji gatame.



- b. Na ebi steekt tori zijn linkerknie tussen uke en tori, linkerhand tori grijpt op de rug van uke vast, kantelen door linkerbeen als hefboom te gebruiken, eindigen in yoko shiho gatame.



5. UKE ZET HAND.

Uke reageert en zet rechterhand op de mat ter verdediging om niet gekanteld te worden.

Tori richt zich op en grijpt met linkerhand rond de rechterarm van uke tot aan de linkerkraag (vingers langs binnen):

- a. Naar wurging: rechterhand tori neemt de kraag of judogi van uke vast ter hoogte van de rechterschouder, kata juji jime.



- b. Wurging mislukt, uke geeft niet op: tori maakt ebi naar rechterzijde en rechtervoet van tori duwt de linkerknie van uke weg, linkervoet steunt op de rechterheup van uke. Tori zet klem aan, hiza gatame.



6. UKE KOMT RECHT.

Uke probeert bij de poging tot armklem recht te staan. Tori duwt zijn buik omhoog en grijpt de linkerhiel van uke. Tori blijft de rechterarm van uke controleren en klemt, te gatame.



7. UKE DRAAIT ARM.

Bij de poging tot de klem hiza gatame verdedigt uke zich door zijn rechterarm te draaien waardoor de klemt mislukt.

Tori draait met zijn linkerbeen om de arm en komt in zit, grijpt met zijn linkerhand de kraag van uke (voorkomen dat uke rolt), uke komt in buiklig. Tori komt met de benen in kesa zit, arm van uke wordt geklemd met hiza gatame. Eventueel kan tori meehelpen met zijn vrije hand om de arm beter te controleren.



Geraadpleegde bronnen.

Attacking Judo, Katsuhiko Kashiwazaki & Hidetoshi Nakanishi, ISBN 09518455 9 4.

Ne-waza, keer- en kantelbewegingen, Gé Koning en Chris de Korte.

Cursus trainer A judo, Vlaamse Trainersschool.

Cursus initiator judo, Vlaamse Trainersschool.

Lesmateriaal vorming tot internationaal wedstrijdcoach, Chris de Korte.

DVD Inoue, Fighting Films.

DVD Huizinga – Total Judo, Fighting Films.

Dankwoord.

Dank aan de vele judoka's die mij hielpen, corrigeerden en tips gaven tijdens het trainen.

Dank aan de judoka's van judoclub Olympia Brugge die mij steunden in mijn voorbereiding.

Dank aan Francky voor het regelmatig gebruik van de judozaal in Lichtervelde.

Dank aan Dirk, Bernard, Sophie en Leander voor het nalezen van deze scriptie en voor de kritische feedback.

Dank aan fotograaf Robbe.

Dank aan mijn uke Bernard om deze intense weg samen met mij af te leggen.

