

Scriptie 6^{de} dan



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

Willems Wim

30 mei, 2026

Ko uchi gari/makikomi –
Osae komi waza met insluiten van één arm

Inhoudstafel

Dankwoord	5
Voorwoord	6
DEEL I: NAGE WAZA: Ko uchi gari en situatieve vormen	8
1. Oorsprong ko uchi gari	9
2. Betekenis ko uchi gari	10
3. Uitvoeringsmodaliteiten van ko uchi gari	10
4. Basisprincipes bij het uitvoeren van de techniek ko uchi gari	15
5. Opbouw naar de techniek ko uchi gari	18
5. 1. Ko uchi gari: aanleerfase	18
5. 2. Ko uchi gari: verdieping/situatief	20
5. 2. 1. Tori en uke staan voor elkaar en er is nog geen kumikata	21
5. 2. 2. Tori en uke in migi shizentai (ai yotsu)	24
5. 2. 3. Tori in migi shizentai en uke in hidari shizentai (kenka yotsu)	29
6. Transitie vanuit ko uchi gari/makikomi	35
DEEL II: KATAME WAZA: Osae komi waza met insluiten van één arm	41
1. Principe: insluiten van één arm in osae komi waza	42
2. Opbouw naar de techniek	42
2. 1. Controletechniek: aanleerfase	42
2. 2. Controletechniek: verdieping/situatief	45
2. 2. 1. Tori in turtle-positie	45
2. 2. 1. 1. Uke voor tori	45
2. 2. 1. 2. Uke naast tori	49
2. 2. 1. 3. Uke achter / boven op tori	51
2. 2. 2. Tori in ruglig, uke tussen de benen	52
2. 2. 3. Uke in ruglig, tori tussen de benen	53
2. 2. 4. Uke in turtle-positie	54
2. 2. 4. 1. Tori voor uke	54
2. 2. 4. 2. Tori naast uke	56
Slotwoord	58
Geraadpleegde bronnen	59

Dankwoord

Vooraleer het onderwerp van deze scriptie toe te lichten, wens ik een woordje van dank te richten aan de personen die mij er hebben toe aangezet om het judo te beoefenen, evenals de personen die me gevormd hebben tot de judoka die ik tot op de dag van vandaag geworden ben.

Mijn neef, Nico De Maesschalck, die begin jaren tachtig tot de elitejudoka's behoorde, liet me kennismaken met de judosport. Nico kon in 1977 mijn ouders overtuigen om mij met judo te laten starten. Zonder de tussenkomst van Nico, vader Wilfried Willems en moeder Marie-Josée De Maesschalck was er geen judocarrière geweest.

Van zodra de eerste stappen werden gezet, ben ik in het judoverhaal "meegenomen" onder de kundige leiding van trainers Michel Storm en Patrick Van Landschoot. Van hen heb ik uiteindelijk mijn rijke technische bagage meegekregen. Beiden waren naast goede leermeesters ook nog eens voortreffelijke scheidsrechters.

Mijn broer Bart Willems daagde mij niet alleen op competitief vlak uit om succesvoller te worden. Zowel op training als tijdens onze gezamenlijke voorbereidingsperiodes naar DAN-graadexamens bleken zijn technische inzichten voor mij van onschatbare waarde om judotechnisch opnieuw sprongen vooruit te maken. Ik ben hem daar enorm dankbaar voor en enorm fier op ons uniek gezamenlijk levenslang judotraject.

De samenwerking met judo-icoon Gella Vandecaveye gaf aan mijn persoonlijke judolooptaan een extra dimensie. De techniekstudie via videobeelden van haar internationale wedstrijden, brachten mij diepgaande inzichten bij die van onschatbare waarde bleken te zijn in mijn persoonlijke judolooptaan. Deze studiemethode scherpte mijn analytisch denkvermogen aan en helpt mij nog dagelijks om de judoka's in Koninklijke Judoclub Jita Kyôei Gent vzw te begeleiden in hun persoonlijke judo-ontwikkeling.

Ook een oprechte dankuwel aan Raymond De Clercq, Eric Veulemans (†) en Dirk De Maerteleire die mijn persoonlijke kennis hebben helpen verruimen in de voorbereiding voor de hogere DAN-graden. Zij hebben me mijn bijzondere interesse in het beoefenen van kata bijgebracht.

Ook Patrick Minnoy, die de uke-rol in de voorbereiding en op het examen roku-DAN voor zijn rekening nam, wens ik zeker niet te vergeten in mijn dankwoord. Ook het kritische oog van Heidi Ternier, in opleiding voor Techniekexpert, was een grote hulp bij de voorbereiding waarvoor een gemeend dankuwel zeker op zijn plaats is.

Ik wens ook Judo Vlaanderen te bedanken voor de kans die wordt geboden om de graad van roku-DAN te behalen. Ik zie dit als een blijk van erkenning voor mijn jarenlange inzet en ik waardeer dit gebaar ten zeerste.

Eveneens een diepe buiging voor judoka's Erik Van Loo (uke) en Wim Bollein (fotograaf) voor het in beeld brengen van het eindwerk. Zonder hun engagement en inbreng was het realiseren van dit werk volstrekt onmogelijk geweest.

Last but not least bedank ik mijn echtgenote Katrien en mijn kinderen Silke en Jitse voor hun steun en begrip, om talloze judo-activiteiten in ons gezinsleven een plaats te kunnen geven.

Voorwoord

Met de uitnodiging voor het examen roku-DAN, werd ik aan het denken gezet over de inhoud en invulling van een persoonlijk werk.

Als onderwerp voor deze scriptie viel de keuze in het nage waza niet toevallig op de werptechniek ko uchi gari. Deze techniek gebruikte ik meermaals succesvol op tal van toernooien en dit kon me meerdere malen de euforie van de overwinning bezorgen.

Anderzijds bracht diezelfde ko uchi gari me soms ook frustraties, omdat ik door de tegenstander werd gecounterd waardoor ik logischerwijs op een zure nederlaag botste.

Zowel het gevoel van winst als van verlies hebben er toe bijgedragen deze techniek verder te gaan doorgronden en op zoek te gaan naar het perfectioneren van deze boeiende en efficiënte werptechniek in al zijn facetten.

In dit werk sta ik eerst even stil bij de oorsprong en de betekenis van deze werptechniek. Ik geef vervolgens een theoretische omkadering over de basisprincipes bij uitvoering van ko uchi gari, aangevuld met een persoonlijke aanpassingsstrategie, om uiteindelijk te komen tot het uitvoeren van ko uchi gari/makikomi vanuit verschillende posities in wedstrijd situatie.

Hieraan worden ook enkele transitiemogelijkheden toegevoegd. Zelf gebruikte ik deze transities om wedstrijden in mijn voordeel te kunnen beslechten wanneer de ko uchi gari/makikomi geen ipponscore opleverde. Bovendien is het onderdeel transitie van nage waza naar katame waza de laatste jaren een steeds belangrijker facet geworden in het wedstrijd judo. Het leek mij dan ook logisch om dit in het eindwerk even aan bod te laten komen.

In het katame waza ben ik gegaan voor twee controletechnieken die ik me eigen maakte tijdens individuele wedstrijden, interclubcompetities, tsukinami shiai, koten shiai en vanuit de jarenlange ervaringen in het randori ne waza.

Ik begin met een standaard startpositie in de aanleerfase, waarbij de aandachtspunten voor uitvoering worden toegelicht.

Vervolgens bespreek ik vanuit verschillende situaties enkele mogelijkheden om de partner te kantelen, met als doel te komen tot een osae komi waza-situatie waarin uke de volledige bewegingsvrijheid over één arm verliest en het dus moeilijk is voor uke om zich te bevrijden.

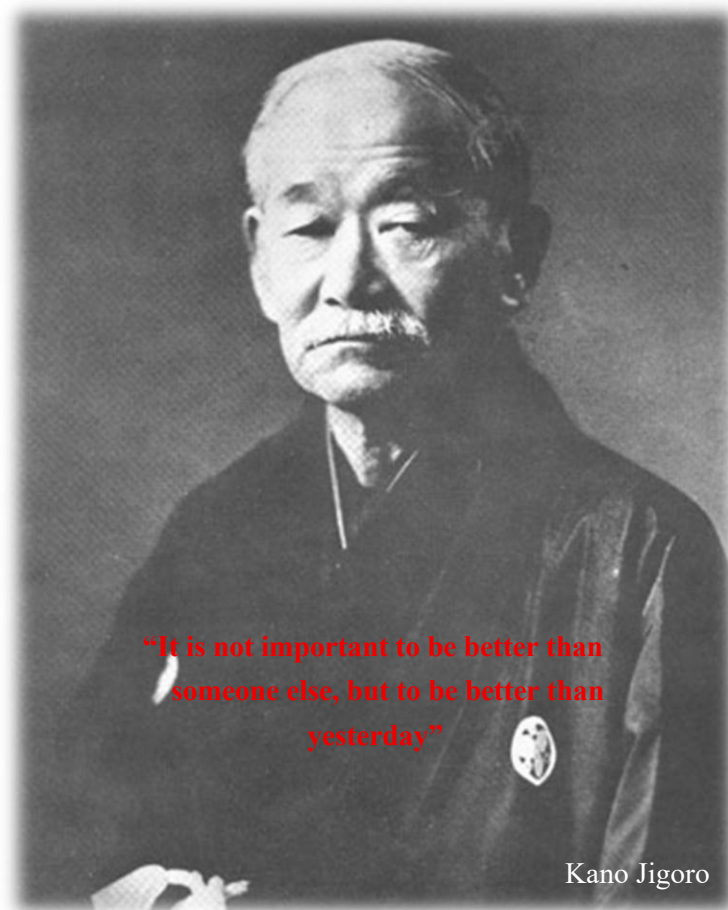
In mijn loopbaan als trainer heb ik, zowel in nage waza als in katame waza, getracht mezelf steeds uit te dagen, op zoek te gaan naar steeds nieuwe voorbereidende oefeningen en oefenvormen, om mijn judoka's constant te prikkelen en te laten nadenken over hun persoonlijke judobeoefening. Zo ontwikkelde ikzelf beetje bij beetje mijn eigen "stijl".

Ik wil de judoka's niet alleen meegeven wat ze specifiek nodig hebben om hun judotechnieken te verfijnen, maar probeer ze ook de normen en waarden bij te brengen die het fundament van onze sport vormen. Op die manier wil ik hen inspireren om het judo niet enkel te zien als een sport, maar als een levenswijze in een traject van levenslang leren.

Dit was trouwens één van de vele doelstellingen die de Commissie Graden en Technieken, waarin ikzelf werd gecoöpteerd als pedagogisch expert bij het ontwikkelen van het “Judo groeimodel” van Judo Vlaanderen, zich stelde.

De wetenschap en onze sport zijn constant in evolutie. Dit Judo groeimodel zal ook deze keer geen eindpunt zijn, maar een tussenstap in toekomstige nieuwe inzichten waarbij ik me als trainer een belangrijk en veelzeggend citaat, toegeschreven aan Jigoro Kano, steeds zal blijven voorhouden:

“Het is niet belangrijk om beter te zijn dan de ander, maar om beter te zijn dan gisteren”.





DEEL I: NAGE WAZA

Ko uchi gari/makikomi



Ko uchi gari

1. Oorsprong ko uchi gari

De exacte oorsprong van ko uchi gari is niet bekend (Daigo, 2005).

Wel is er een techniek met de naam *uchi kurobushi harai* (vegen met de binnenzijde van de enkel), welke terug te vinden is in het curriculum van sommige *koryu* (traditionele martial arts schools) en die de meest waarschijnlijke bron zou zijn van de Kodokan judo's ko uchi gari.

Ko uchi gari staat evenmin beschreven in de eerste Japanse judoboeken (Uchida Ryohei in 1903 en Arima Sumitomo in 1904) als aparte techniek, maar wordt wel beschreven in de eerste Westerse judoboeken van Arima Sumitomo (1906), uitgebracht in het Engels en van Sasaki Kichisaburo (1907), uitgebracht in het Hongaars (Bennett, 2009).

De traditionele Kodokan judoworpclassificatie zoals we die heden ten dage kennen, onderging door de jaren heen enkele wijzigingen. Yokoyama en Oshima suggereren dat aanvankelijk het Kodokan Judo Nage waza (pre-1895) mogelijk werd gegroepeerd in drie hoofdcategorieën: *taosu koto* (neergooitechnieken), *otosu koto* (neervaltechnieken) en *uchi tsukeru* (slagtechnieken) (Maruyama, 1939; Kano-sensei Denki Hensankai, 1984).

In 1895 werd het Kodokan Judo Nage waza gestructureerd in het *Gokyo no waza*, bestaande uit 42 technieken en ingedeeld in 5 groepen, waarbij rekening werd gehouden met de moeilijkheidsgraad van het vallen om deze technieken veilig te kunnen ondergaan (Kano, 1931; Kodokan, 1986).

Ko uchi gari werd bij deze indeling geplaatst als vierde techniek in de vijfde en laatste groep. Heel interessant, als men bedenkt dat een worp als bijvoorbeeld *ura nage*, dewelke toch bekend staat als een worp die “zwaar is om te vallen” in deze indeling werd geplaatst in groep drie.

In 1920 paste de Kodokan het *Gokyo no waza* aan, in de ons vandaag gekende en gebruikte indeling: 5 groepen met daarin telkens 8 technieken. Vooreerst het *tachi waza* (staande technieken), waarin volgende drie subgroepen: *te waza* (handtechnieken), *koshi waza* (heuptechnieken) en *ashi waza* (beentechnieken). Een tweede groep beslaat het *sutemi waza* (offertechnieken), waarin een onderscheid wordt gemaakt tussen *ma sutemi waza* (rugwaartse offertechnieken) en *yoko sutemi waza* (zijdelingse offertechnieken) (Kodokan, 1986; Magara, 1992; Kano, Kawamura, Nakamura, Daigo, Takeuchi & Sato, 1999).

Deze categorisering was grotendeels gebaseerd op het lichaamsdeel (hand, voet of been, heup) of de lichaamspositie (staand versus liggend), die als het meest cruciaal werd beschouwd voor de uitvoering of kake. Ko uchi gari werd daarom geclassificeerd onder *ashi-waza*, omdat men van oordeel was dat de beenbeweging in deze techniek dominant is om tot de kake te komen (Watanabe, 1971).

Ko uchi gari wordt uiteindelijk beschreven als één van de 40 judoworpen die door Jigoro Kano (°1860 - †1938) werden ontwikkeld. Deze worp werd door hem ingedeeld bij de groep van de beentechnieken (*ashi waza*) en staat beschreven als de tweede worp in de tweede groep (Dai nikio) van de *Gokyo no waza*.

2. Betekenis ko uchi gari

Vrij vertaald betekent deze worp “kleine binnenwaartse beenmaai”.

In deze vertaling wens ik wel persoonlijk een belangrijke nuanciering mee te geven.

Hoewel in deze vertaling “kleine” staat vermeld is het belangrijk te duiden dat de beweging van het actiebeen niet als dusdanig klein is. Men dient met het actiebeen het contact met de voet of het been van uke zo lang als mogelijk aan te houden, totdat deze het evenwicht verliest en uiteindelijk geworpen wordt.

Als we echter de vergelijking maken met de techniek o uchi gari (grote binnenwaartse beenmaai), dan is het duidelijk dat de “bewegingsuitslag” of “range of motion” van het actiebeen bij o uchi gari groter is dan bij ko uchi gari. Het is dan ook vanuit dit oogpunt dat “ko” (klein) moet geïnterpreteerd worden.

Mifune Kyuzo (Kodokan 10^e DAN, °1888 - †1965) beschrijft het idee achter ko uchi gari als volgt: “ *This technique is to reap your opponent’s right foot with your right foot (or his left foot with your left foot) bending like the sickle* ” (“*Canon of judo: Principle and technique*”, Mifune K., 1956, p.63). Verder duidt hij de uitvoering van de worp als volgt: “*Just when the opponent’s right foot advances and some weight of his body is set on this foot, you must reap from inside promptly the upper part of his right heel with your right foot bending like the sickle. Simultaneously, make him fall with both hands pushing him instantly towards the right corner*” (“*Canon of judo: Principle and technique*”, Mifune K., 1956, p.63).

3. Uitvoeringsmodaliteiten van ko uchi gari

Sensei Mifune Kyuzo beschreef de indeling voor de beenworpen als volgt: “*In the Kodokan system, a large number of leg-throws rely on one of three seemingly similar, yet different ways of making the opponent fall by taking away his leg of support. These three ways are: harau waza (sweeping techniques), kari waza (reaping techniques) en kake waza (hooking techniques)*” (“*Canon of judo: Principle and technique*”, Mifune K., 1956, p.63).

Later werden deze 3 manieren benoemd onder de ons respectievelijk gekende termen: “harai” (vegen), “gari” (maaien) en “gake” (haken/vasthouden/blokkeren).

Hoewel de vertaling “kleine binnenwaartse beenmaai” duidelijk het (weg)maaien van het been aangeeft, blijkt in de praktijk dat de ko uchi gari beweging in wedstrijd situatie, evenzeer kan worden toegepast in een context van “harai” (vegen) of in een context van “gake” (haken/vasthouden/blokkeren).

Om het onderscheid tussen deze drie vormen van aanvallen aan de binnenzijde van het been te duiden is het zinvol om toch even stil te staan bij de basisprincipes en de context van elk van deze aanvalsvormen.

3. 1. *GARI*-context

Gari betekent letterlijk, zoals ook de uitleg van sensei Mifune Kyuzo aangeeft, “oogsten als snijden met een sikkel of zeis”.

Algemeen wordt aangenomen dat bij een “gari” beweging, het gewicht van uke (geheel of gedeeltelijk) op het been wordt geplaatst, waarna dit steunpunt wordt “weg gemaaid”.

Klassieke voorbeelden hiervan zijn o soto gari, ko soto gari, o uchi gari en ko uchi gari.



3. 2. *HARAI*-context

Wanneer ko uchi gari wordt uitgevoerd op het moment dat uke het been net wil neerplaatsen of wanneer uke dit been net wegtilt van de tatami, dan kan deze worden beschouwd als een “harai” of veegbeweging. Hier is het “moment” van actie op het zwevende been van cruciaal belang en spreken we van een “momentworp”.

Perfekte voorbeelden van momentworpen zijn okuri ashi harai, harai tsuri komi ashi en de ashi harai.



3. 3. *GAKE*- context

Gake is een afgeleide van het Japanse werkwoord “*kakeru*”, wat haken, vasthouden of blokkeren betekent.

Bij een “gake” techniek gaat men uit van hetzelfde principe als bij een gari-techniek (het gewicht geheel of gedeeltelijk op het been van uke plaatsen), maar het werpen wordt uitgevoerd door het steunbeen te “haken”, “vast te houden” of te “blokkeren”. Klassieke voorbeelden van het werpen vanuit een “haakprincipe” zijn ko soto gake en yoko gake.



In deze haakbeweging bij ko uchi gari is het basisidee dat de voet in contact wordt gebracht met het onderbeen van uke. In de praktijk zien we echter dat de voet na het contact met het onderbeen (door het uitoefenen van druk op het onderbeen van uke) eerder van het onderbeen zal afglijden, waardoor tori niet met de voet, maar met zijn actiebeen contact maakt om uke te werpen. Volgende opties om de worp volgens dit principe succesvol te beëindigen worden regelmatig toegepast:

- Eerste optie is de haakbeweging omzetten in een verderzetten van de beenbeweging (het naar zich toe trekken van het been van uke met het gehaakte been), waardoor het steunbeen van uke loskomt van de tatami.



- Tweede optie is de haakbeweging aanhouden om te beletten dat uke het been rugwaarts verplaatst om zijn evenwicht te herstellen en deze beweging te ondersteunen met een voorwaartse duwbeweging (vanuit standpunt tori), waarbij tori met zijn actiebeen het been van uke gaat inrollen en zich aan uke gaat “hangen”, om vervolgens als het ware te gaan zitten op de bil. Deze beweging wordt beschreven als de klassieke vorm van kouchi makikomi.



Zoals op onderstaande foto te zien is geef ik er persoonlijk echter de voorkeur aan om te landen op de knie in plaats van op de bil. Deze geknieelde positie laat me toe om met beide armen extra druk aan de rechterzijde van uke te zetten en het bekken naar voor te drukken om uke verder rugwaarts te dwingen.

Bovendien belet ik met deze uitvoeringsvorm de mogelijkheid voor uke om mij tijdens zijn valbeweging naar mijn rugzijde te draaien, in een poging tot overname.



De kouchi makikomi kan eveneens gevolgd worden door een rolbeweging van tori over de rechter schouder (bij een rechtse uitvoering), met als doel de druk op het ingerolde been te vergroten en uke te laten landen op de rug. Bijkomend voordeel van deze rolbeweging is dat er een transitie vanuit het nage waza naar het katame waza wordt geïnitieerd.



- Derde optie is de haakbeweging aanhouden om te beletten dat uke het been rugwaarts verplaatst om zijn evenwicht te herstellen en deze beweging te ondersteunen met het voorwaarts drukken van de buik/het bekken (en eventueel het dichter plaatsen van de steunvoet), om de evenwichtsverstoring verder te benadrukken.

Op onderstaande foto links een voorbeeld waarbij tori de voet in steun heeft op de tatami. Het steunbeen van uke komt bij het uitvoeren van deze techniek niet los van de tatami.

Op onderstaande foto rechts een voorbeeld waarbij de voet van tori vrij haakt. Bij het uitvoeren van de worp komt in dit geval het steunbeen van uke niet of heel miniem los van de tatami.



Beide uitvoeringen worden beschouwd als kouchi makikomi-vormen omdat tori weliswaar met zijn actiebeen, het been van uke “inrolt”. Bij de werpfase voert tori een doorgedreven voorwaartse actie uit om zich samen met uke naar de tatami te drukken.

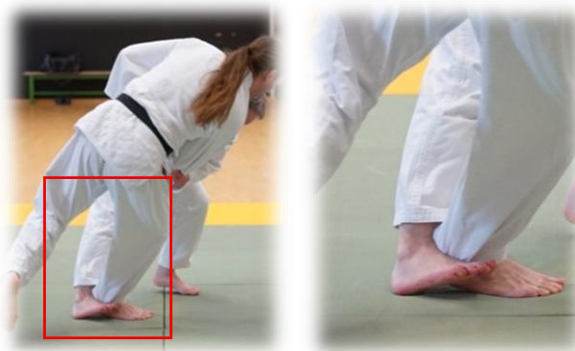
- Verder zijn er “specialisten” die een heel specifieke manier van voetplaatsing toepassen bij het uitvoeren van ko uchi gari. We bespreken hieronder twee vormen. Zij behoren tot de

“gake-context” omdat ze beiden het doel hebben de voet van uke “vast te houden of te blokkeren”.

Bij de eerste specifieke vorm plaatst tori (bij een rechtse uitvoering) de rechter voet “dwars” achter de hiel van het steunbeen van uke. Tori zal gelijktijdig met beide armen uke krachtig naar rechts-achter drukken (echter meer naar rechts, vanuit standpunt uke, in vergelijking met de basisuitvoering) om de druk op de gehaakte/geblokkeerde voet te verhogen. Hierdoor kan uke deze voet niet meer rugwaarts verplaatsen om zijn evenwicht te herstellen. Doordat tori de armactie combineert met een buiging door zijn rechter knie, oefent hij druk uit met zijn rechter scheenbeen op het rechter scheenbeen van uke, waardoor uke wordt geworpen met ko uchi gari, in gake-context.



Bij de tweede specifieke vorm plaatst tori (bij een rechtse uitvoering) de rechter voet in steun op de hiel met de tenen opwaarts en naar zich toe gericht achter de hiel van uke. Ook hier wordt een sterk doorgedreven armactie uitgevoerd naar rechts (dus meer zijdelings, vanuit standpunt uke) die het voor uke onmogelijk maakt om de gehaakte voet nog te verplaatsen, waardoor tori een ko uchi gari in gake-context kan uitvoeren.



Het spreekt voor zich dat, afhankelijk van de (wedstrijd)situatie waarin beide judoka's zich bevinden, er een specifieke voorbereiding (verplaatsing, voetplaatsing, positionering van de handen,...) nodig zal zijn om tot een klassieke of situatieve vorm van ko uchi gari/makikomi in één van de besproken contexten te kunnen komen. Dit zal ik verderop in dit werk belichten.

Eerst wens ik uit te leggen wat voor mij de basisprincipes zijn bij de uitvoering van ko uchi gari en hoe ik via de aanleerfase de overgang maak naar situatieve vormen en contexten, om te eindigen met enkele transities.

4. Basisprincipes bij het uitvoeren van de techniek ko uchi gari

Vooraleer te starten met het belichten van de basisprincipes wil ik aangeven dat er bij alle volgende beschrijvingen steeds wordt uitgegaan van een rechtse uitvoering van ko uchi gari.

Positionering/startpositie:

Hoewel er discussies of meningsverschillen bestaan rond het technisch uitvoeren van ko uchi gari, zijn er wel een aantal zekerheden:

1. In de aanleerfase is de basis uitgangshouding voor zowel uke als tori “migi shizentai”, met de basis kumikata. Hierbij grijpen beide judoka’s met de linker hand de rechter mouw, ongeveer halverwege tussen de pols en de elleboog van hun partner en grijpen ze met de rechter hand de linker kraag, ongeveer ter hoogte van het linker sleutelbeen van hun partner. We geven er de voorkeur aan om (bij een rechtse uitvoering) de judoka’s de migi shizentai positie te laten aannemen om er extra de aandacht op te vestigen dat we bij ko uchi gari het naar voor geplaatste been van uke gaan “aanvallen”.
2. Wanneer we de positie van uke van bovenuit in kaart brengen zal het verstoren van het evenwicht van uke het meest succesvol zijn, wanneer we deze uitvoeren zoals weergegeven op onderstaande figuur (Fig.1), zijnde loodrecht op de **verbindingsas** tussen beide voeten van uke,

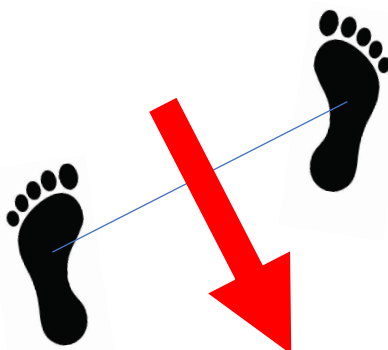


Fig. 1: richting van evenwichtsverstoring bij het uitvoeren van ko uchi gari

Vanuit het standpunt van uke zal de evenwichtsverstoring dus naar rechts-achter (migi ushiro sumi kuzushi) georiënteerd zijn.

Motorische actie:

Over de actie van de armen en benen om tot de eigenlijke werpactie te komen, bestaat er meer discussie.

Sommige bronnen (Sacripanti, 2010) verwijzen naar een duwende actie met de rechter hand (druk naar de rugzijde van uke) en een simultane “maaiende” actie van de rechter voet van tori (in tegengestelde richting, dus naar de voorzijde van uke) bij de werpactie en op volgende figuur (Fig. 2) voorgesteld door de twee pijlen.



Fig. 2 Sacripanti (2010)

Sacripanti, een Italiaanse natuurkundige en professor in de biomechanica, beschreef verder dat tori bij de uitvoering van de worp *ko uchi gari*, zijn acties uitvoert in het sagittale plan en dit combineert met een rotatie van de romp en het bekken rond de lengte-as om tot de uiteindelijke worp te komen.

Niet alleen de aandachtspunten rond arm- en voetactie zijn hier van belang, maar evenzeer de *kumikata*, de *tsukuri*, de *kuzushi* en de *kake*. Het mag dan ook duidelijk zijn dat de uitvoering van *ko uchi gari*-beweging heel wat oefening vergt om onder de knie te krijgen (De Crée, C., & Edmonds, D. A., 2012).

Persoonlijke ervaringen nopen mij echter de theorie van Sacripanti toch enigszins kritisch te benaderen.

In dit theoretisch model is naar praktische uitvoering, de kans heel groot dat het krachtenkoppel (in casu de tegengestelde duw-trekbeweging van rechter hand en rechter voet van tori) in combinatie met een rotatie van de romp en het bekken rond de lengte-as, een rotatie van de schouderlijn van tori inluit. Hierdoor kan uke bij het verliezen van het evenwicht naar achter, van deze rotatie gebruik maken om in verlenging met deze beweging, zelf een rotatie met de romp naar zijn linkerzijde in te zetten en met de ondersteuning van zijn armbeweging, (waarbij de linker arm trekt en de rechter arm duwt) een countertechniek in te zetten om tori te werpen (*kouchi gaeshi*), zoals op onderstaande fotoreeks geïllustreerd wordt.



Renzoku waza van uke op ko uchi gari volgens model van het krachtenkoppel

In mijn geval is er een bijkomend nadeel: door mijn kleine gestalte bots ik sneller op deze rotatiecomponent omdat het “draaimoment” versneld wordt. Hoe kleiner men is, des te sneller de rotatie en dus ook des te groter de kans voor de tegenstander om, volgens het principe van *seiryoku zenyo*, de uitgevoerde kracht van de aanvaller om te zetten in een counterbeweging, met veelal positief resultaat voor uke tot gevolg.

Dit is wat gebeurde bij het inzetten van de ko uchi gari-beweging op competitie waarbij ikzelf te fel deze methode (krachtenkoppel) gebruikte, waarna ik genadeloos werd “overgenomen”.

Deze overname-mogelijkheid door de tegenstanders noopte me dus om de uitvoering van mijn ko uchi gari-beweging onder de loep te nemen en uit te zoeken hoe ik deze manier van counteren kon beletten.

Al vrij snel werd het duidelijk dat mijn persoonlijke aandachtspunten terug te vinden waren in het aanpassen van mijn positie tegenover uke, het sleutelen aan de manier van het bekomen van de ideale kuzushi bij de tegenstander door aangepaste armbewegingen en het toepassen van makikomi-vormen om uke de mogelijkheid tot het uitvoeren van countertechnieken te ontnemen.

In het volgende hoofdstuk gaan we verder in op de aandachtspunten voor ko uchi gari in de aanleerfase en werken we toe naar situatieve vormen, waarbij er naast ko uchi gari eveneens gebruik zal worden gemaakt van kouchi makikomi-vormen.

5. Opbouw naar de techniek ko uchi gari

5. 1. Ko uchi gari: aanleerfase

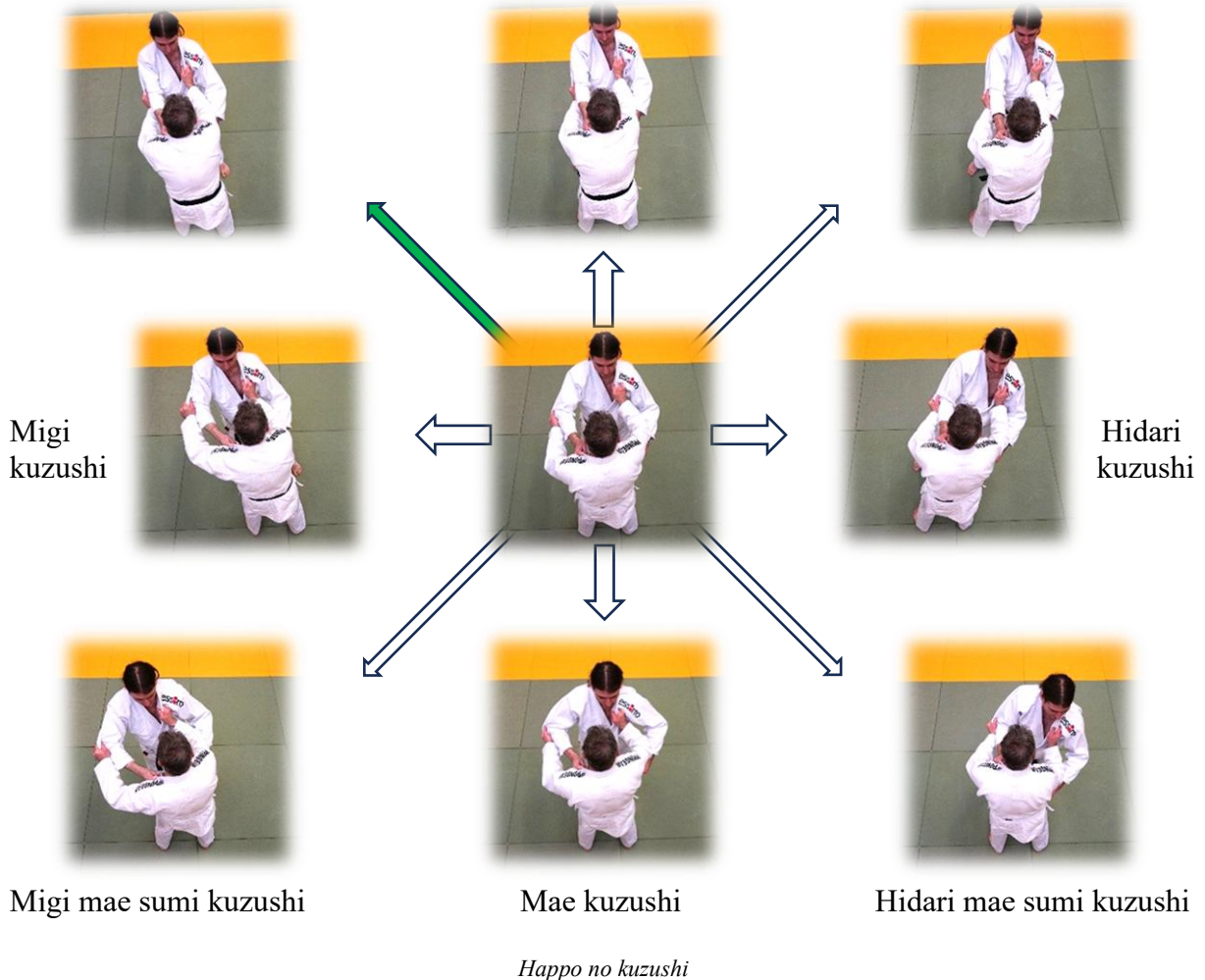
Zoals bij elke judotechniek start alles bij de basis. Als lesgever is het je taak om je leerlingen de judotechnieken stapsgewijs aan te leren. Ik probeer de judoka's dan ook steeds duidelijk uit te leggen en mee te geven waarom ik een bepaalde manier van techniekuitvoering naar voor schuif door te focussen op de specifieke aandachtspunten, die hiervoor nodig blijken.

Alvorens te starten met het aanleren van een worp is het zinvol om de "happo no kuzushi" aan te reiken. Deze interessante oefening geeft de judoka's een eerste kennismaking met de verschillende mogelijkheden van evenwichtsverstoring bij uke. Zoals reeds eerder gesteld zal de evenwichtsverstoring, vanuit het standpunt van uke, bij een rechtse uitvoering van ko uchi gari, dus naar rechts-achter (migi ushiro sumi kuzushi) georiënteerd zijn, zoals in onderstaande fotoreeks wordt aangegeven.

Migi ushiro sumi kuzushi

Ushiro kuzushi

Hidari ushiro sumi kuzushi



In de aanleerfase zijn volgens mij een aantal zaken van primordiaal belang:

1. Door de complexiteit van de beweging geef ik er de voorkeur aan om vanuit een statische context (met basis kumikata) te starten. Op die manier leert men sneller een correcte positionering na te streven van waaruit de kuzushi moet worden uitgevoerd om tot een efficiënte uitvoering van ko uchi gari te komen. Oefenen vanuit een statische context geeft ook het voordeel dat men elk deelfacet van de worp systematisch kan belichten.
2. Omdat ikzelf rechtshandig ben, laten we tori en uke in migi shizentai voor elkaar (ai yotsu) staan. Alle beschrijvingen zullen dus vanuit dit standpunt worden beschreven. Uiteraard houden we rekening met judoka's die linkshandig zijn. Zij starten logischerwijs vanuit hidari shizentai.
3. Tori plaatst zich vervolgens loodrecht op de verbindingsas (blauwe tape) tussen de beide voeten van uke. Deze plaatsing ligt eigenlijk in het verlengde van de kuzushi-richting (witte pijl), waardoor de kuzushi gemakkelijker uitgevoerd kan worden. Bovendien zorgt deze plaatsing ervoor dat de linker voet al in de juiste richting gepositioneerd staat (Cfr. beschrijving van de tweede tijd op pag. 20).



Plaatsing voeten basis kumikata

Plaatsing voeten voor start ko uchi gari

4. Tori verplaatst zich in 3 tijden bij het aanleren van de worp. Elke tijd heeft specifieke aandachtspunten die stapsgewijs worden aangeleerd, zoals hieronder wordt aangegeven.

Eerste tijd:

Bij de eerste verplaatsing van het rechter been van tori, zal tori terzelfdertijd:

- met de linker arm, de rechter elleboog van uke naar de rechter heup van uke drukken;
- met de rechter voorarm druk zetten op de borstkas van uke en de eigen rechter elleboog ook naar de rechter heup van uke brengen.

Door deze gecombineerde armactie wordt uke naar rechts achter (vanuit standpunt uke) uit evenwicht gebracht en komt de druk hoofdzakelijk op het rechter been van uke te liggen.



Eerste verplaatsing en gecombineerde armactie

Tweede tijd:

Tori zal in de tweede tijd het linker been dichterbij plaatsen waarbij extra aandacht wordt gegeven aan de positie van de linker voet. Wanneer men deze linker voet met de tenen naar buiten plaatst (licht buigen in de knie) zal er een langere actie van het maaibeem mogelijk zijn.

De buiging in de linker knie heeft nog twee belangrijke functies.

Door dit been gebogen te houden:

- blijft het zwaartepunt van tori laag, waardoor het voor uke moeilijk (of zelfs onmogelijk) wordt om onder dit zwaartepunt nog een counterbeweging in te zetten.
- wordt de druk op het voorste been van uke nog extra kracht bij gezet waardoor uke het rechter been ook niet rugwaarts kan plaatsen om zich te redden uit deze situatie.



Positie linker been/voet tori

De beide armen van tori blijven zo dicht mogelijk tegen het zwaartepunt (rechter heup) een rugwaartse druk op uke uitoefenen waardoor de overgebrachte kracht van beide armen op de romp van uke zich verder rugwaarts en voornamelijk naar de rechter zijde/hoek projecteert, in de fotoreeks van de happo no kuzushi (*Cfr. pag. 18*), benoemd als *migi ushiro sumi kuzushi*.

Derde tijd:

Vanuit steun op het linker been (met de tenen naar buiten en met een lichte buiging in de knie) kan tori de maaiactie van het rechter been inzetten. Hiervoor wordt de rechter voetzool tegen de rechter hiel en buitenenkel van uke geplaatst. Het is eveneens belangrijk te benadrukken dat het contact met de voetzool tegen hiel en buitenenkel zo lang als mogelijk moet worden aangehouden. Tori brengt ook het bekken (de buik) voorwaarts om de rechtse rugwaartse druk op uke extra kracht bij te zetten en de maaibeweging met de rechter voet vanuit de heup te sturen, terwijl hij met beide armen zo dicht mogelijk tegen het zwaartepunt (rechter heup) van uke verder druk blijft uitoefenen naar rechts achter (vanuit standpunt uke).



Plaatsing voetzool tegen hiel en buitenenkel van uke

5. 2. Ko uchi gari: verdieping/situatief

Aangezien judo een dynamische sport is en er een spel van actie-reactie ontstaat tussen tori en uke, spreekt het voor zich dat na het instuderen van de techniek in statische context er wordt gewerkt aan dynamische bewegingspatronen.

Afhankelijk van de plaatsing van uke ten opzichte van tori, zal tori zijn voorbereiding moeten aanpassen om tot een effectieve uitvoering van ko uchi gari te komen.

We bespreken mogelijkheden voor het uitvoeren van een ko uchi gari/makikomi, vanuit volgende situaties:

1. Tori en uke staan voor elkaar en er is nog geen kumikata.
2. Tori en uke staan beiden in migi shizentai: “ai yotsu” (rechts tegen rechts: er is geen loodrechte positie van tori op de verbindingsas tussen de voeten van uke).
3. Tori staat in migi shizentai en uke staat in hidari shizentai voor tori: “kenka yotsu” (rechts tegen links).

5. 2. 1. Tori en uke staan voor elkaar en er is nog geen kumikata

In alle volgende situaties nemen we aan dat uke het initiatief neemt en dat hij probeert om met zijn rechter arm tori hoog vast te grijpen. In wedstrijd situatie zien we dat uke meestal ook zijn rechter been naar voor verplaatst, wanneer hij met de rechter arm grip op tori wil krijgen.



Aanvalsactie van uke: rechter arm grijpt en voorwaartse pas met rechter voet

5. 2. 1. 1. “De opvanger”: Tori vangt met de linker voorarm de rechter arm van uke op, terwijl hij met zijn rechter hand de rechter kraag van uke vastgrijpt. Terzelfdertijd verplaatst tori het linker steunbeen ruglings (lichtjes gebogen in de knie), zoekt de positie zodat deze loodrecht op de verbindingsas tussen de voeten van uke komt. Ondertussen worden de armen in actie gebracht, zoals eerder reeds beschreven, terwijl gelijktijdig de rechter voetzool tegen de rechter hiel en buitenenkel van uke wordt geplaatst.

De armen van tori drukken uke verder naar rechts achter (vanuit standpunt uke), terwijl zijn maaibeweging met de rechter voet wordt ondersteund door een voorwaarts drukken van het bekken om uke te werpen met ko uchi gari.



5. 2. 1. 2. “De ippon veins”: Tori vangt met de linker voorarm de rechter arm van uke op, terwijl de rechter arm een aanval met ippon seoi nage veinst (ook hoofd en romp draaien initieel naar voor om uke te laten geloven dat ippon seoi nage zal worden uitgevoerd), waardoor uke de beweging blokkeert door lichtjes door de benen te buigen en de buik op te spannen.

Tori verplaatst het linker steunbeen en rolt met zijn rechter been het rechter been van uke in. Beide armen zetten druk waarbij de rechter arm van tori de ippon seoi nage-positie blijft aanhouden, om uke neerwaarts en naar rechts achter te drukken en zo te komen tot een uitvoering van kouchi makikomi.



5. 2. 1. 3. “De nekrol”: Tori vangt met de linker voorarm de rechter arm van uke op en grijpt gelijktijdig ook met de rechter hand ter hoogte van de onderzijde van de rechter arm van uke. Vervolgens plaatst tori de rechter arm van uke in zijn nek, positioneert zijn linker steunbeen en rolt met zijn rechter been het rechter been van uke in. Tori trekt met beide handen de rechter arm van uke stevig in zijn nek en zet druk naar rechts achter, zodat uke het ingerolde been niet meer kan verplaatsen om het verstoorde evenwicht te herstellen. Tori voert kouchi makikomi uit (in de onderstaande fotoreeks met een rol over de rechter schouder).



5. 2. 1. 4. “Gekruist wegvegen”: Terwijl uke met de rechter arm naar tori grijpt en een pas voorwaarts wil zetten, neemt tori met zijn linker en vervolgens ook met zijn rechter hand de rechter mouw van uke. Tori trekt nu met beide handen aan de rechter mouw van uke met als doel de voorwaartse pas van uke te verlengen en voert quasi gelijktijdig een veegbeweging uit met de rechter voet achter de rechter hiel en buitenenkel van uke. De beide armen van tori (nog steeds aan de rechter arm van uke) drukken de rechter arm van uke naar diens rechter heup. We spreken hier bewust van een “veegbeweging” omdat we het momentum opzoeken waarbij de voet van uke de tatami net niet raakt. De ko uchi gari wordt in dit scenario dus uitgevoerd in harai-context.



5. 2. 1. 5. “Te laat”: Deze situatie is eigenlijk een vervolg van de vorige techniek. Wanneer de veegbeweging “te laat” komt en de rechter voet van uke reeds “steunt” op de tatami, kan tori nu zijn rechter voet dwars achter de hiel van uke plaatsen. Met beide handen aan de rechter mouw drukt tori de rechter arm van uke stevig naar onder en rechts (vanuit standpunt uke), terwijl hij gelijktijdig met het rechter scheenbeen contact maakt met rechter scheenbeen van uke. Doordat tori, met zijn rechter voet in steun, zijn rechter knie buigt kan hij uke werpen met ko uchi gari in een “gake-context”.



Opmerking: Zoals op bovenstaande fotoreeks te zien is, drukt tori in ondersteuning met de actie van zijn rechter been, gelijktijdig met beide handen uke naar rechts achter en neerwaarts. Doorgaans gebruik ik tevens ook mijn rechter schouder om extra druk te creëren op de rechter arm van uke om de worp succesvol af te ronden.

5. 2. 2. Tori en uke staan beiden in migi shizentai “ai yotsu” (rechts tegen rechts): er is geen loodrechte positionering van tori op de verbindingsas tussen de voeten van uke



Tori en uke staan beiden in migi shizentai: “ai yotsu”; rechts tegen rechts

Ikzelf ben rechtshandig. We gaan in volgende gevallen steeds uit van een wedstrijdsituatie rechts tegen rechts.

Aangezien er geen loodrechte positionering is van tori op de verbindingsas tussen de voeten van uke, zal tori niet rechtstreeks de ko uchi gari-beweging als aanval kunnen plaatsen zonder gevaar te lopen om overgenomen te worden.

Tori zal dus eerst een voorbereidende actie moeten uitvoeren om:

- ofwel zijn positie ten opzichte van uke te optimaliseren;
- ofwel uke zodanig te positioneren dat een ko uchi gari/makikomi-beweging wel succesvol kan worden ingezet;
- ofwel uke in de val te lokken door eerst een voorbeweging (of schijnaanval) te plaatsen.

5. 2. 2. 1. “De bekken-twist”: Tori voert eerst een rotatiebeweging uit met zijn bovenlichaam door middel van een gecombineerde armbeweging waarbij hij met de linker hand de rechter arm van uke naar achter duwt en gelijktijdig met zijn rechter hand aan de kraag van uke naar voor trekt. Bij deze rotatiebeweging haalt tori deels het gewicht weg van de voorwaarts geplaatste rechter voet van uke en gebruikt hij een “bekken-twist”, waardoor hij snel zijn linker steunbeen positioneert om nu de kuzushi te creëren met de correcte armbeweging, de rechter voetzool tegen de rechter hiel en buitenenkel van uke te plaatsen, om zo een klassieke ko uchi gari uit te voeren.



5. 2. 2. 2. “De jigotai-hanger”: Tori trekt uke stevig naar voor met beide handen en dwingt uke naar een verdedigende “jigotai-positie”. Na deze korte trek-actie van tori, richt uke de romp een beetje op om zijn evenwicht te herstellen. Van dit moment maakt tori gebruik om met de rechter arm onder de rechter arm van uke door te komen en een ippon seoi nage te veinzen. Uke blokkeert de aanval met de buik waarna tori, met zijn handen nog steeds in ippon seoi nage-grip, zijn rechter been inrolt rond het rechter been van uke. Tori zet nu met beide handen druk op de rechter arm van uke (naar rechts achter, vanuit standpunt uke), waardoor het gewicht voornamelijk op het rechter ingerolde been van uke komt te liggen. Tori voert nu een kouchi makikomi uit.



5. 2. 2. 3. “De tik-o-ko”: Tori plaatst zijn rechter voetzool in contact met de hiel en binnenenkel van de rechter voet van uke. Zonder tussenpauze gebruikt tori de plaatsing van zijn rechter voet als steun om met zijn linker voet een sprongetje uit te voeren (naar centraal tussen beide voeten van uke) om nu het contact van de rechter voet om te zetten in een o uchi gari-actie, met het rechter been achter het linker been van uke (door dit kort contact verliest uke het evenwicht lichtjes naar achter). Zonder onderbreking zet tori nu druk met beide armen naar de rechter heup van uke en verplaatst terzelfdertijd het rechter been vanuit o uchi gari-positie naar ko uchi gari om uke te werpen.





5. 2. 2. 4. “De veeg-springer”: Tori zet met de linker voet een veegbeweging in op de rechter voet van uke. Uke ontwijkt deze veegbeweging door de rechter voet te tillen en rugwaarts te plaats en om zijn evenwicht te herstellen. Tori volgt echter die rugwaartse verplaatsing van uke snel met zijn linker voet en drukt met beide armen uke naar rechts achter (vanuit standpunt uke). Door deze armactie zet tori het rugwaarts geplaatste been van uke vast. Tori rolt nu zijn rechter been in rond het rechter been van uke om deze te werpen in kouchi makikomi.



Opmerking: Tori kan er na deze veegactie ook voor opteren om te schakelen naar een aanval links, waarbij hij na de veegactie met de linker voet inspringt met het rechter been en gelijktijdig met zijn linker arm onder de rechter arm van uke naar diens rug grijpt en met de rechter hand nog steeds aan de linker kraag van uke druk zet naar links achter (vanuit standpunt uke) om uiteindelijk met zijn linker been het linker been van uke in te rollen en kouchi makikomi links uit te voeren, zoals wordt geïllustreerd op onderstaande fotoreeks.



5. 2. 2. 5. “De ippon-veins”: Tori creëert een ippon seoi nage aanval door gelijktijdig met de linker hand uke naar voor te trekken en met het rechter been

voorwaarts in te stappen. Uke blokkeert deze beweging met de buik. Tori rolt vervolgens met het rechter been het rechter been van uke in en zet met de armen nog steeds in ippon seoi nage-grip, druk op het rechter been van uke om een kouchi makikomi rechts uit te voeren.



5. 2. 2. 6. “De bekken-shift”: Tori creeërt een ippon seoi nage aanval door gelijktijdig met de linker hand uke naar voor te trekken en met het rechter been voorwaarts in te stappen. Uke blokkeert deze beweging met de buik en plaatst zijn linker been naar voor (of uke ontwijkt de beweging door links uit te stappen), waardoor de heup van tori te ver doordraait. Tori behoudt zijn ippon seoi nage-grip, draait het bekken naar uke toe en rolt vervolgens met zijn linker been het linker been van uke in. Met de armen nog steeds in ippon seoi nage-grip, drukt tori uke naar links achter (vanuit standpunt uke) om een kouchi makikomi links uit te voeren.



Volgende twee acties zijn het gevolg van mijn jarenlange ervaring in het competitiegebeuren. Ik beschikte over een sterke o goshi-techniek, die ik tijdens wedstrijden zowel links als rechts kon inzetten. De tegenstanders hadden snel door dat ze deze techniek moesten blokkeren om een nederlaag te vermijden. Voor mijzelf “de ideale voorzet” om vanuit de o goshi aanval te schakelen naar een kouchi makikomi.

5. 2. 2. 7. “De lo-drive”: Tori veinst een linkse o goshi aanval, waarbij hij met de rechter hand de linker kraag van uke blijft vasthouden en gelijktijdig met de linker arm onder de rechter oksel door naar de rug van uke grijpt en zijn heup plaatst. Uke blokkeert de beweging door zijn bekken naar voor te brengen, het linker been naar voor te plaatsen en zich op te spannen. Tori rolt nu met zijn linker been het linker been van uke in, trekt uke met de rechter hand neerwaarts en zet extra druk naar links achter (vanuit standpunt van uke) door zijn romp naar voor te drijven en gelijktijdig uke verder naar achter te drukken met zijn linker arm en schouder.



5. 2. 2. 8. “De ro-haak”: Tori veinst een rechtse o goshi aanval, door met de linker hand uke naar voor te trekken en met de rechter arm onder de linker arm van uke naar de rug te grijpen terwijl hij gelijktijdig met zijn rechter hiel achter de rechter hiel van uke haakt. Doel van deze pas is het vastzetten van het rechter been van uke, waardoor tori zijn linker voet naast de rechter voet van uke kan plaatsen (aan de buitenzijde). Vervolgens haakt tori met zijn rechter been het rechter been van uke onderuit (stijl uchi mata) terwijl hij uke verder naar rechts achter drukt, de linker hand aan de rechter mouw van uke en de rechter arm op de rug van uke om zo een ko uchi gari rechts uit te voeren in gake-context.



5. 2. 3. *Tori staat in migi shizentai en uke staat in hidari shizentai voor tori: “kenka yotsu” (rechts tegen links)*



Tori staat in migi shizentai, uke in hidari shizentai: “kenka yotsu”

Als rechtshandige had ik het in competitiecontext vaak moeilijk om mijn kumikata op te dringen tegenover linkshandige judoka's. Het voordeel om dominantie af te dwingen in wedstrijden door middel van een sterke kumikata hoeft hier geen verder betoog. In een gewichtsklasse waar het merendeel van mijn tegenstanders groter van gestalte waren, was het voor mij dikwijls heel moeilijk om kumikata-gewijs de nodige dominantie af te dwingen.

Ik moest dus op zoek gaan naar mogelijkheden om mijn kumikata aan te passen of om vanuit de ondergeschikte rol een strategie uit te werken om toch mijn judo op een efficiënte manier te kunnen gebruiken.

Dankzij de inzichten van mijn trainers kon ik putten uit een behoorlijk aantal technieken die ik zowel links als rechts behoorlijk onder de knie had.

Hoe meer technieken je jezelf eigen kan maken, des te beter je oplossingen kan bedenken. Het beheersen van een breed gamma aan technieken (en dan liefst zowel links als rechts) geeft de judoka enorm veel combinatiemogelijkheden. In de situaties waarbij we vertrekken vanuit kenka yotsu benadrukken we het principe “de aanval is de beste verdediging”, en ik zeg dit niet zomaar.

Vooreerst handelt tori naar de letter van het wedstrijdreglement: actief en aanvallend zijn wordt niet bestraft, passiviteit daarentegen wel.

Als tori bovendien als eerste zijn voorbereidende actie inzet, belet hij de mogelijke dominantie van uke en kan hij uke in de ideale positie brengen om deze uiteindelijk te werpen.

In de meeste gevallen zal tori dus zijn ko uchi gari-beweging laten voorafgaan door een voorbereidende actie, zoals volgende voorbeelden aantonen.

We vertrekken in alle onderstaande gevallen steeds vanuit de positie dat tori rechts voor staat en uke links voor. Tori heeft steeds met de rechter hand de linker kraag van uke vast, onder de linker arm van uke door.

5. 2. 3. 1. “De rechts-links veeg”: Tori trekt eerst met de rechter hand aan de kraag van uke om uke naar voor te dwingen met de romp en de druk op de rugwaarts geplaatste rechter voet te verminderen om vervolgens krachtig met de linker hand aan de rechter mouw van uke te trekken, waardoor uke het rechter been naar voor

brengt. Op het ogenblik dat uke de rechter voet wil plaatsen, stapt tori met de linker voet in en voert hij quasi gelijktijdig een ko uchi gari-“veegbeweging” uit met de rechter voet, waarbij hij met de gecombineerde armactie druk zet naar de rechter heup van uke. Deze ko uchi gari wordt dus uitgevoerd in “harai-context”.



5. 2. 3. 2. “Te laat”: Tori wil een ko uchi gari in “harai-context” uitvoeren zoals hierboven, maar deze komt te laat (de rechter voet van uke is reeds in steun op de tatami). Tori gebruikt dit moment om de rechter voet dwars achter de rechter hiel van uke te plaatsen en met een aangepaste actie van beide armen (meer druk naar onder en zijdelings rechts vanuit standpunt uke) uke te werpen met ko uchi gari rechts in een “gake context”, door extra druk te zetten met het rechter scheenbeen.



5. 2. 3. 3. “Vliegensvlug”: Tori duwt met de linker hand de rechter arm van uke naar achter, terwijl hij met de rechter hand aan de kraag van uke trekt en de romp naar de rechterzijde torst. Tori steunt hierbij heel kortstondig op het rechter been, waarna het linker been de steun zal overnemen. Uke herstelt het evenwicht door het oprichten van zijn romp en stapt met de rechter voet uit naar voor, waarna tori de armactie vliegensvlug wijzigt en met beide armen uke naar rechts achter (vanuit standpunt uke) uit evenwicht brengt en ko uchi gari uitvoert met zijn rechter been/voet, op het rechter been van uke dat weliswaar nog net niet in steun op de tatami komt (harai-context).





Opmerking: De timing van uitvoering in de omschakeling tussen de initiële voorwaartse actie en de uiteindelijke uitvoering van ko uchi gari, is bepalend voor het al dan niet slagen van deze beweging.

Na deze voorbeelden van mogelijke voorbereidende acties demonstreer ik nog enkele combinaties dewelke ik regelmatig uitvoerde op wedstrijden.

5. 2. 3. 4. Tori duwt met de rechter elleboog de linker arm van uke omhoog, terwijl hij met zijn rechter been o uchi gari aanvalt op het linker been van uke. Doel van deze actie is om uke te dwingen het linker been rugwaarts te plaatsen ter verdediging. Hierdoor staat uke zijn rechter been nu naar voor, waarna tori inspringt met het linker been en het rechter been inrolt rond het rechter been van uke. Ondertussen voert tori zijn armactie naar rechts achter (vanuit standpunt uke) uit, drukt het bekken naar voor en gaat aan uke “hangen” om uke met kouchi makikomi rechts te werpen.



Opmerking: Deze actie kan ook worden gemaakt wanneer tori vanuit dezelfde startpositie als aanval een veegbeweging plaatst met zijn rechter been naar het linker been van uke. Het doel van deze veegactie is hetzelfde als bij de aanval met

o uchi gari: uke verplichten het aangevallen been rugwaarts te verplaatsen waardoor het rechter been van uke nu naar voor staat en tori op die manier kouchi makikomi kan uitvoeren op het rechter been van uke.

5. 2. 3. 5. Tori duwt met de rechter elleboog de linker arm van uke omhoog, terwijl hij met de rechter voet instapt en uke met de linker hand naar voor uit evenwicht trekt. Tori veinst een aanval met ippon seoi nage rechts door met zijn rechter arm de rechter arm van uke in te sluiten, waarop uke anticipeert met een blokkeerbeweging door met zijn linker been rugwaarts uit te stappen. Tori zet de rechter arm van uke vast met de ippon seoi nage-grip en rolt met zijn rechter been het rechter been van uke in om de beweging af te werken met een kouchi makikomi rechts.



Wanneer ik me op wedstrijd in kenka yotsu-positie bevond, gebruikte ik ook mijn o goshi als aanzet om door te schakelen naar een vorm van ko uchi gari/makikomi. Bij een eerste vorm schakel ik door naar kouchi makikomi, terwijl er in de tweede vorm een ko uchi gari in gake-context wordt toegepast:

5. 2. 3. 6. Tori duwt met de rechter elleboog de linker arm van uke omhoog, terwijl hij met de rechter voet instapt en uke met de linker hand naar voor uit evenwicht trekt. Tori veinst een aanval met o goshi door zijn rechter arm onder de rechter arm van uke door naar diens rugzijde te brengen en de rechter heup te plaatsen voor de buikzijde van uke. Uke blokkeert deze beweging met de buik. Tori buigt de trekactie van de linker arm om in een duwactie, rolt met zijn rechter been het rechter been van uke in en drukt met de rechter arm en schouder uke naar rechts achter (vanuit standpunt uke) om kouchi makikomi rechts uit te voeren.





5. 2. 3. 7. Tori bouwt op dezelfde manier zijn o goshi aanval op, maar in plaats van het rechter been in te rollen zet tori het rechter been van uke vast door zijn rechter hiel achter de rechter hiel van uke in te haken. Vervolgens verplaatst tori zijn linker voet naast de rechter voet van uke om uiteindelijk uke te werpen in een ko uchi gari in gake context.



Ik ben er me van bewust dat deze olijsting aan mogelijkheden om tot een vorm van ko uchi gari/makikomi te komen zeker niet volledig is. Ik wil enkel maar mijn ervaringen delen, zoals ik deze heb toegepast en me eigen heb gemaakt in mijn eigen judotraject door de jaren heen.

Het is evident dat er, afhankelijk van de lichaamsbouw, judotechnische bagage, stijl en motorische skills van beide judoka's in combinatie met het anticiperen van uke op tal van situaties en acties van tori tijdens het gevecht, zich heel wat andere mogelijkheden zullen aandienen waarbij tori tot een effectieve vorm van ko uchi gari/makikomi kan komen.

Als trainer onderstreep ik hierbij nogmaals het belang van het zich eigen maken van een zo breed mogelijk gamma aan technieken, zowel links als rechts zodat je vlot kan schakelen wanneer de tegenstander anticipeert op een aanval.

Een bijkomend voordeel is dat het voor de tegenstander ook heel moeilijk blijft om de wedstrijd te “lezen” tegen judoka’s die een ruim techniekaanbod hebben en die vlot kunnen schakelen tussen links en rechts.

Om dit alles te verwezenlijken is het van belang dat je als trainer de technieken in al hun facetten belicht en dat je door het aanbieden van verschillende trainingsvormen je judoka’s blijft uitdagen om zich te verdiepen in hun eigen judokennis.

In mijn competitie-loopbaan scoorde ik vaak “op verrassing” met een zuivere ko uchi gari techniek en regelmatig ook wel eens met de ko uchi gari in harai-context. Zoals uit voorgaande geïllustreerde situaties ook blijkt, scoorde ikzelf eigenlijk het vaakst met de ko uchi gari in gake-context en meer bepaald in de makikomi-vormen.

Aandachtige lezers zullen hebben opgemerkt dat mijn steunvoet bij deze makikomi-vormen steeds vrij ver van uke verwijderd staat. Dit is een bijkomende actie die ik me eigen maakte nadat ik regelmatig op een counter liep bij het uitvoeren van ko uchi gari. Door deze steunvoet ver van uke te plaatsen, blijft mijn bekken laag bij het aanhaken of het inrollen van het been van uke, waardoor het voor uke nog heel moeilijk wordt om onder dit lage aanhaakpunt door te komen om een overname uit te voeren. Het haken/inrollen van het been in combinatie met het specifieke gebruik van de armen en het “aanhangen” met de romp naar voor leverde mij op deze manier doorgaans score-zekerheid op. Bovendien schuwde ik ook het grondwerk niet en kon ik vanuit de makikomi-vormen schakelen naar het katame waza.

6. Transitie vanuit ko uchi gari/makikomi

Tot slot vind ik het belangrijk om toch ook even stil te staan bij een aspect binnen de judosport, dat (terecht) steeds meer aandacht krijgt: de transities.

In wedstrijdcontext vloeien nage waza en katame waza, door acties en reacties van beide judoka's, naadloos over in elkaar. Dit maakt het judo niet alleen complex, maar ook boeiend en fascinerend.

Het uitwerken en het trainen van transities, koppelen de kennis en skills uit het nage waza aan de strategieën in het katame waza, waardoor het beoefenen van judo weer een heel andere dimensie krijgt. Persoonlijk vind ik het een must om daar aandacht voor te hebben in het ontwikkelings- en trainingsproces.

Ook hier zijn de mogelijkheden weer legio, waardoor dit nieuwe inzichten brengt. Het laat de judoka's toe om na te denken over hun vaardigheden om in randori- en wedstrijdcontext een vervolg te kunnen koppelen aan een actie uit het nage waza, wanneer deze niet de maximumscore (ippon) oplevert. Door het aaneenschakelen van nage waza-acties aan een verdere opbouw in het katame waza, worden de judoka's uitgedaagd hun judobeoefening verder te doorgronden om zo te komen tot een ander niveau van judobeleving.

In kader van dit persoonlijk werk en bij wijze van overgang tussen deel I en deel II, wens ik dan ook enkele voorbeelden van transitie te illustreren. In mijn competitie-loopbaan bleek het handig om vanuit de ko uchi gari/makikomi-beweging naar katame waza toe te werken om de wedstrijd toch met winst af te kunnen sluiten wanneer de werptechniek geen ipponscore opleverde.

Zowel de uitvoeringen in gari-, als harai- en gake-context gaven me toch enkele mogelijkheden om de overgang van nage waza naar katame waza vlot te laten verlopen en de tegenstander na de (deels gelukte) worp verder onder druk te zetten en de wedstrijd alsnog positief af te sluiten met een techniek uit het katame waza.

6. 1. GARI-context

6. 1. 1. Tori en uke in ai yotsu (rechts tegen rechts). Tori voert ko uchi gari rechts uit, plaatst de rechter knie over het onderbeen van uke op de tatami, terwijl hij met beide handen uke blijft controleren met de basis kumikata. Hierbij trekt tori met de linker hand aan de rechter mouw van uke en drukt tori met de rechter hand (aan de kraag van uke) uke naar de tatami. Tori vervolgt met de uitvoering van een klassieke kesa gatame rechts.





6. 1. 2. Tori en uke in ai yotsu (rechts tegen rechts). Tori voert ko uchi gari rechts uit, plaatst de rechter knie over het onderbeen van uke op de tatami, terwijl hij met beide handen in de basis kumikata, uke blijft controleren. Tori stapt met de linker voet voorwaarts, terwijl hij met de linker hand de rechter arm van uke opwaarts trekt en tegen zijn borst controleert. Tori plaatst vervolgens de rechter voet onder het rechter schouderblad van uke en zwaait zo snel als mogelijk het linker been over het hoofd van uke. Tori blijft in deze zwaai beweging zo laag mogelijk bij uke (plaatst het rechter scheenbeen in contact met de rechter flank van uke), plaatst de linker voet in contact met de linker schouder van uke (hiel tegen de nek van uke). Tori schuift het zitvlak zo dicht mogelijk tegen de romp van uke, gaat vervolgens op de rug liggen (knieën zijn aaneengesloten) om uiteindelijk een klassieke ude hishigi juji gatame op de rechter arm van uke uit te voeren (de rechter arm met de pink naar de buik toe draaien en de buik lichtjes opwaarts brengen).



6. 2. HARAI-context

6. 2. 1. Tori en uke in kenka yotsu (rechts tegen links). Tori trekt met de linker arm aan de rechter arm van uke, met als doel uke een pas naar voor te laten zetten met

de rechter voet. Tori profiteert van de zweeffase van het rechter been van uke om met zijn rechter voet achter de hiel van uke een “veegactie” uit te voeren. Op het einde van zijn veegactie buigt tori de rechter knie, om met het rechter been over het rechter been van uke te komen. Tori plaatst de rechter knie op de tatami om te vervolgen met yoko shiho gatame rechts.



Opmerking: afhankelijk van de situatie zou uke na de veegactie, het rechter been ook verder naar voor kunnen doorzwaaien (naast uke) om te vervolgen met een klassieke kesa gatame. Ikzelf verkies echter, zoals in bovenstaande fotoreeks te zien is, voor de eerste uitvoeringsvorm omdat ik door de jaren heen heb moeten constateren dat mijn lenigheid er is op achteruit gegaan...

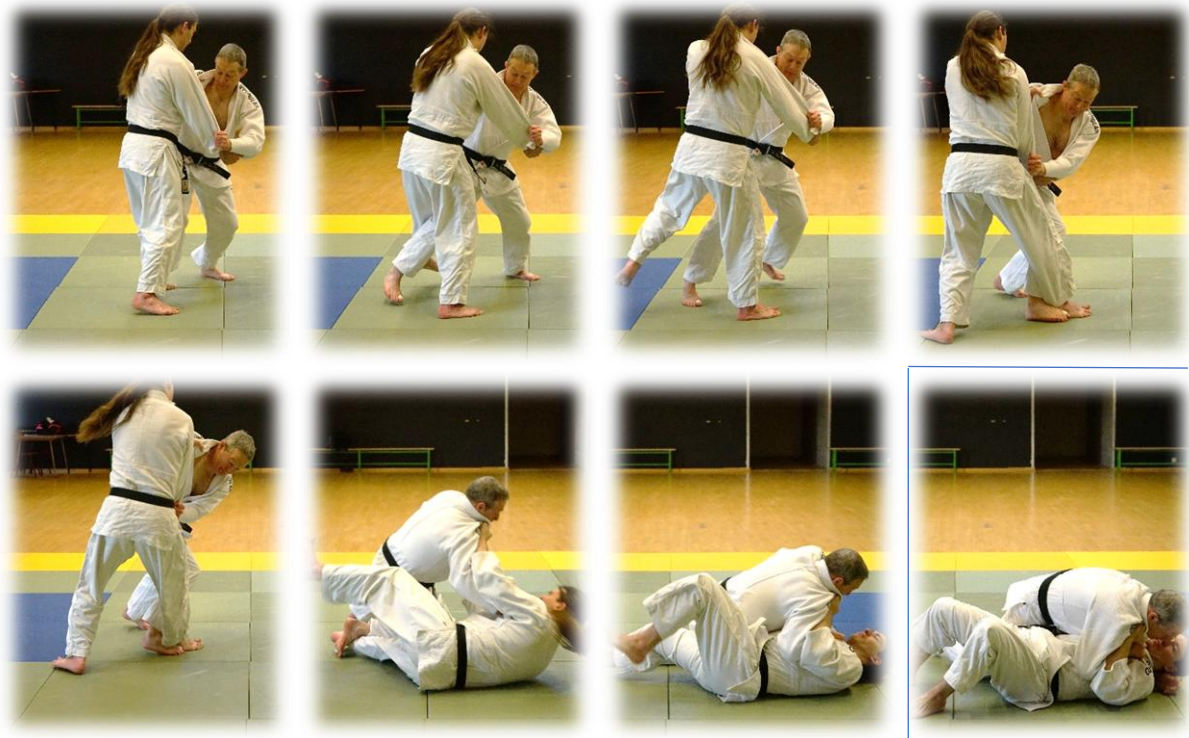
6. 2. 2. Tori en uke in kenka yotsu (rechts tegen links). Tori voert dezelfde aanval uit zoals boven beschreven, maar maakt gebruik van het zwaaimoment van zijn actiebeen om zijn gewicht (en beide benen) te verplaatsen naar de linkerzijde van uke en te landen op de knieën aan de linkerzijde van uke om deze vast te zetten met een vorm van yoko shiho gatame links.





6. 3. *GAKE-context*

6. 3. 1. Tori en uke staan in kenka yotsu (rechts tegen links). Tori plaatst een aanval naar het voorwaarts geplaatste linker been van uke (op onderstaande fotoreeks: o uchi gari). Doel van deze aanval is om uke links rugwaarts te laten uitstappen, waardoor tori ruimte krijgt om links in te stappen en zijn rechter voet dwars achter de rechter voet van uke te plaatsen. Tori voert nu ko uchi gari uit in “gake-context” door het combineren van een doorgedreven armactie naar zijdelings rechts (vanuit standpunt uke) en het naar voor brengen van de rechter knie in steun tegen het scheenbeen van uke. Tori neemt steun op de rechter knie en maakt afhankelijk van de situatie een transitie naar kesa gatame rechts (voorlaatste foto) of yoko shiho gatame rechts (laatste foto).



6. 3. 2. Tori en uke staan voor elkaar en er is nog geen kumikata. Van zodra uke met de rechter hand hoog naar de kraag van tori wil grijpen, vangt tori de rechter arm van uke op met zijn linker arm. Met behulp van zijn rechter arm plaatst tori de rechter arm van uke in zijn nek. Tori rolt vervolgens met het rechter been het rechter been van uke in, trekt de rechter arm van uke stevig in zijn nek en voert

kouchi makikomi uit met een rol over zijn rechter schouder. Na de rol kantelt tori naar zijn linkerzijde om uke vervolgens te immobiliseren met een yoko shiho gatame rechts.



Ook wat betreft het uitvoeren van transitie dienen er zich, afhankelijk van de lichaamsbouw, judotechnische bagage, stijl, motorische skills,... uiteraard heel wat mogelijkheden aan. De aangehaalde technieken zijn dus slechts een fractie van mogelijke toepassingen.

Het spreekt voor zich dat de specifieke wedstrijdssituatie voor een groot deel zal bepalen welke transitie al dan niet gebruikt kan worden. Niet elke tegenstander reageert immers op dezelfde manier op een bepaalde situatie.

Opnieuw is het een extra troef als er vlot kan worden geschakeld tussen rechts en links en wanneer de judoka's beschikken over een ruim techniekaanbod, van waaruit men naar transitie kan toewerken.

Als trainer vind ik het belangrijk om trainingsvormen aan te bieden waarbij de judoka's leren om te anticiperen op tal van wedstrijdssituaties. Hierbij denk ik niet alleen aan de klassieke randori's, maar even goed aan kumikata-gevecht, kakari geiko, uchi komi, het specifiek trainen rond renraku waza, renzoku waza en ga zo maar door.

Om de lessen extra attractief te maken probeer ik in de opwarming regelmatig naast voorbereidende oefeningen, ook spel- en kampvormen te integreren. Dit geeft de judoka's, vaak zonder dat ze dit op het oefenmoment zelf beseffen, heel wat inzichten over hoe een techniek (al dan niet) succesvol kan worden toegepast en komen ze spelenderwijs te weten waar hun sterktes en zwaktes zich situeren, waarop kan geanticipeerd worden in hun trainingstraject.



DEEL II: KATAME WAZA

**Osae komi waza met insluiten
van één arm**

1. Principe: insluiten van één arm in osae komi waza

Net zoals dit in het nage waza het geval is, zal er eveneens in het katame waza doorgedreven studie nodig blijken om ons tal van technieken eigen te maken.

De keuze in dit persoonlijk werk is hierbij gevallen op het toepassen van controletechnieken vanuit verschillende situaties, die als doel hebben om de tegenstander te immobiliseren, door het insluiten van één arm.

Rekening houdend met de huidige judo-context, waarbij men in wedstrijd situatie momenteel (2026) slechts 20 seconden nodig heeft om ippon te scoren met een houdgreep, hebben dergelijke controletechnieken het voordeel dat de bevrijdingsmogelijkheden voor de tegenstander, die op dat moment beschikt over één vrije arm, sterk worden gereduceerd. Hierdoor is de kans op het afsluiten van de wedstrijd met een ipponscore heel groot, wat maakt dat deze controletechnieken een sterk wapen zijn om in te zetten in competitiecontext.

Zoals bij elke techniek, wordt ook hier progressie ingebouwd. In dit werk voorzien we een opbouw van de controletechnieken, waarbij we in de aanleerfase starten vanuit de mijns inziens meest voor de hand liggende positie, waarin tori en uke in seiza voor elkaar zitten. Vanuit deze positie wordt er stapsgewijs uitgelegd en gedemonstreerd wat de aandachtspunten zijn.

Van zodra de principes van de basiscontrole voldoende zijn ingeslepen, kan men stap voor stap beginnen werken aan situatieve opbouw en verdieping.

We belichten achtereenvolgens volgende situaties om in een eindpositie te eindigen waarbij uke de bewegingsvrijheid over één arm verliest:

- Tori in turtle-positie
- Tori in ruglig, uke tussen de benen
- Uke in ruglig, tori tussen de benen
- Uke in turtle-positie

2. Opbouw naar de controletechniek

2.1. Controletechniek: Aanleerfase:

Vooraf:

In tegenstelling tot wat de meeste judoka's denken, is het niet de uitgangshouding of starthouding die bepalend is om aan te geven of er aanvallend of verdedigend wordt gewerkt, maar wel wie als eerste actie onderneemt.

Met andere woorden: als tori zijn actie of beweging direct inzet, zonder een voorafgaande actie van uke, dan beschouwen we dit als aanvallend werk.

Dit is nu net het boeiende aan onze judosport. Er ontstaat telkens een interactie tussen beide partners/tegenstanders. Of deze technieken nu in aanvallend of verdedigend perspectief

worden toegepast, hangt onder meer af van de mate waarin door één van beiden dominantie kan worden afgedwongen. Diegene die zijn pakking kan opdringen aan zijn tegenstander heeft op zich de beste papieren op zak om zijn techniek te kunnen uitvoeren.

Merk op dat we hier bewust de uitdrukking “heeft op zich de beste papieren op zak” hanteren, want soms kan men zich ook vanuit strategisch of tactisch oogpunt net in de ondergeschikte rol laten duwen, om dan in een splijtende flits toe te slaan om de tegenstander te verschalken met een favoriete techniek.

Concreet:

Persoonlijk ben ik van oordeel dat de meest eenvoudige uitgangshouding om mijn technieken aangeleerd te krijgen, een positie is waarbij uke en tori in seiza voor elkaar zitten.



Tori en uke zitten in seiza voor elkaar in de aanleerfase

Deze seiza-houding maakt het enerzijds mogelijk om de bewegingen zowel verdedigend als aanvallend rustig op te bouwen via techniekstudie (sotai renshyu).

Anderzijds geeft deze uitgangshouding tori ook de nodige ruimte en het overzicht om elk facet van deze technieken (of een variante vorm ervan) te ontdekken en te doorgronden.

Niettegenstaande deze positie eerder uitzonderlijk lijkt in wedstrijdgebeuren, komt ze daar toch wel degelijk voor. We denken hierbij aan de gevallen waarbij een drop seoi nage wordt ingezet, en waar de verdedigende actie (blokkeren en rond de aanvaller heen draaien tot voor de partner) ervoor zorgt dat men voor elkaar komt te zitten. Andere mogelijkheden om in deze positie terecht te komen zijn bijvoorbeeld het niet kunnen afwerken van een worp (veelal door vermoeidheid opgebouwd tijdens de wedstrijd), waarbij beide judoka's op de knieën terecht komen voor elkaar of wanneer beide judoka's in deze positie terechtkomen bij een schakelmoment in het katame waza-gevecht.

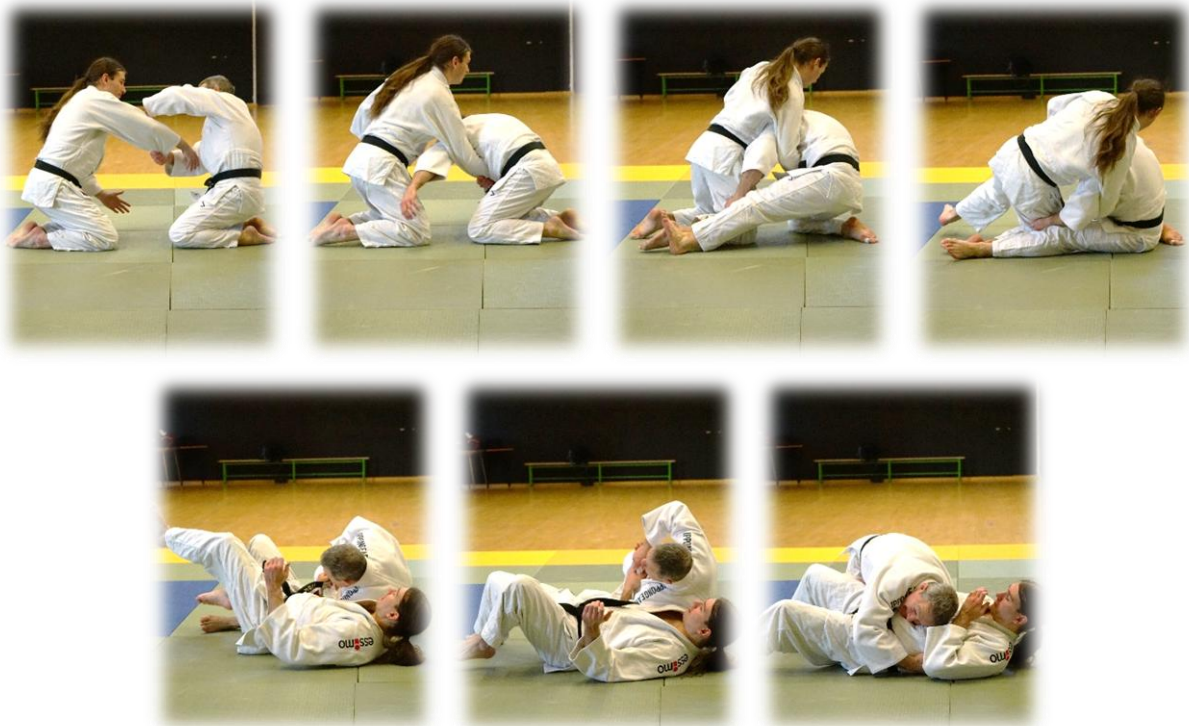
Voor dit werk beperk ik mij tot het toelichten van wat ik mijn twee basisvormen noem, elk met hun eigen aandachtspunten.

Basisvorm 1:

Wanneer uke met de rechter arm naar tori wil grijpen, grijpt tori (gekruist) met de rechter hand de rechter mouw van uke, terwijl hij gelijktijdig de linker arm over de rechter arm van uke brengt en met zijn linker hand de judogi van uke ter hoogte van het rechter been vastgrijpt. Vervolgens zwaait tori het linker been gestrekt

naast en in contact met het rechter been van uke, om uke te beletten zijn steunvlak te kunnen verbreden door het spreiden van zijn knieën.

Tori blijft rechtop zitten, zet druk met zijn hoofd en schouders tegen de borstpartij van uke en roteert over zijn linkerzijde om uke over diens rechterzijde te kantelen. Tori ligt nu in controle met de rugzijde op uke, brengt de rechter arm van uke onder spanning, grijpt met de linker hand de rechter mouw van uke (onder de elleboog) en controleert zo de rechter arm van uke met zijn linker elleboog in de rechter oksel van uke. Tori draait naar uke toe (over zijn linkerzijde) en controleert uke in yoko shiho gatame met beide knieën in steun op de tatami, de linker knie onder de rechter schouder van uke. De positie van de rechter arm van tori kan in de eindpositie verschillen naargelang de situatie of de uitgevoerde beweging.

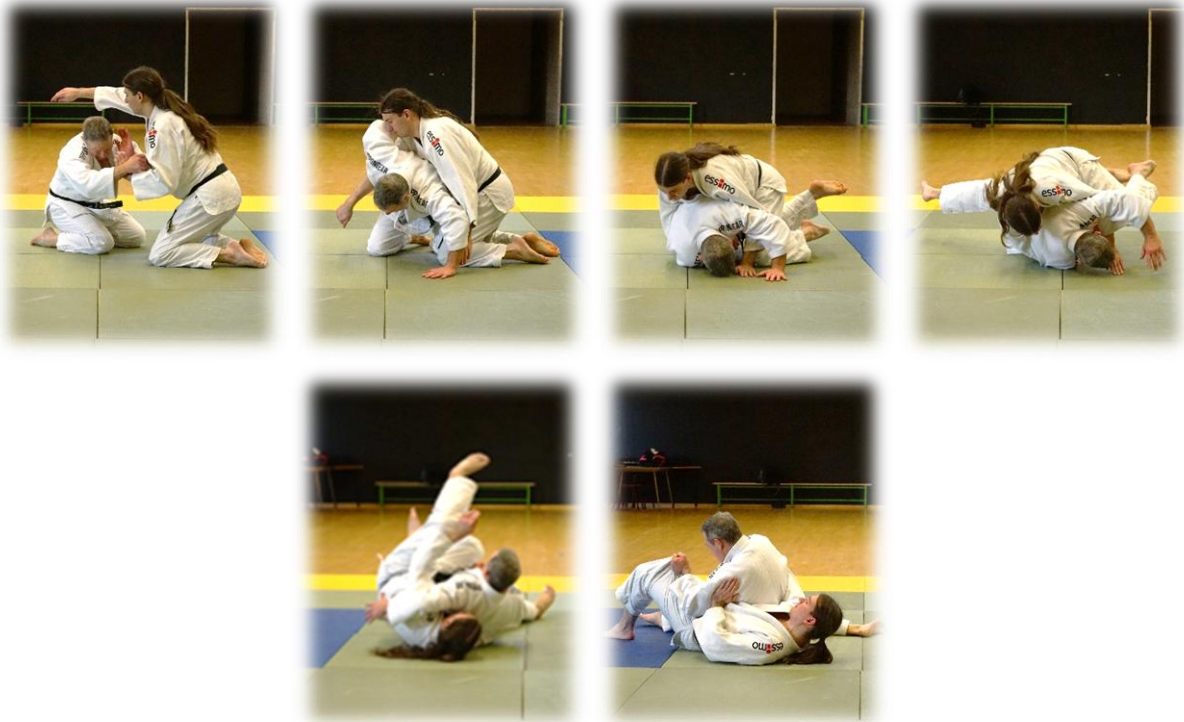


Basisvorm 2:

In volgende situatie duwt tori met zijn linker hand de rechter arm van uke opwaarts van zich weg (in plaats van deze vast te grijpen) wanneer uke met de rechter arm naar tori wil grijpen.

Hierdoor creëert tori ruimte om zich met zijn linkerzijde dwars tegen uke te plaatsen. Uke zal reflexmatig met de rechter arm via de rugzijde van tori controle zoeken aan de rechterzijde van tori.

Tori maakt van deze actie gebruik om met zijn rechter hand de rechter pols van uke te grijpen, zijn rechter been uit te strekken en uke over de rechterzijde te kantelen. Na deze rolbeweging, komt tori in ushiro kesa gatame-positie, met de rechter arm van uke in controle via zijn rugzijde (zijn rechter hand grijpt de eigen kraag vast). Met zijn linker hand grijpt tori de broekspijp ter hoogte van de linker dij van uke vast en zet druk met de linker elleboog in de linker lies van uke, om zo uke het bruggen te beletten.



In het volgende deel zullen deze twee eindcontroles steeds terugkeren. Afhankelijk van de situatie of van mogelijke (re)acties van uke werken we naar deze eindcontroles toe waardoor uke de volledige bewegingsvrijheid over één arm verliest en het dus moeilijker is om zich tijdig te bevrijden in wedstrijdcontext.

2. 2. Controletechniek: verdieping/situatief:

Net zoals het in het nage waza een pluspunt is om vanuit verschillende situaties te kunnen reageren, is het ook in het katame waza belangrijk om controletechnieken te kunnen toepassen vanuit tal van wedstrijsituaties.

We bespreken achtereenvolgens volgende veel voorkomende situaties:

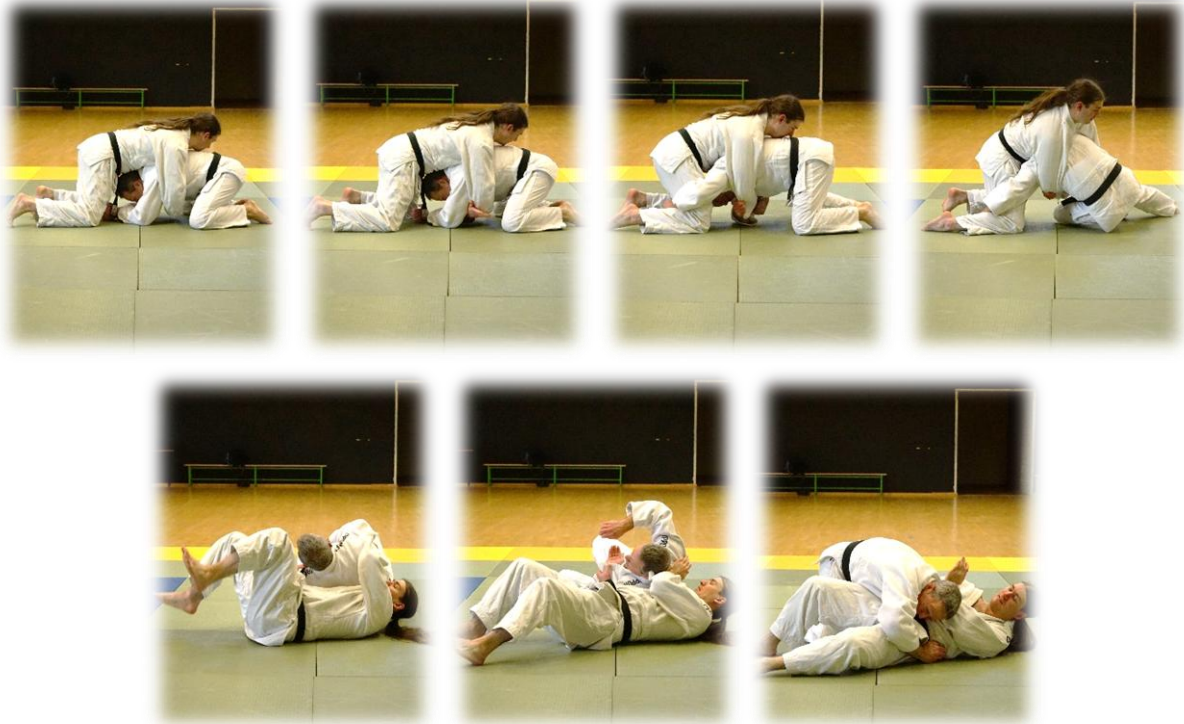
1. Tori in turtle-positie
2. Tori in ruglig, uke tussen de benen
3. Uke in ruglig, tori tussen de benen
4. Uke in turtle-positie

2. 2. 1. Tori in turtle-positie:

2. 2. 1. 1. Uke voor tori:

2. 2. 1. 1. 1. Uke grijpt met beide handen rond middel van tori. Tori grijpt met de rechter hand de rechter mouw van uke, plaatst de linker arm/hand in contact met het rechter been van uke, neemt steun op de rechter voet en schuift het linker been

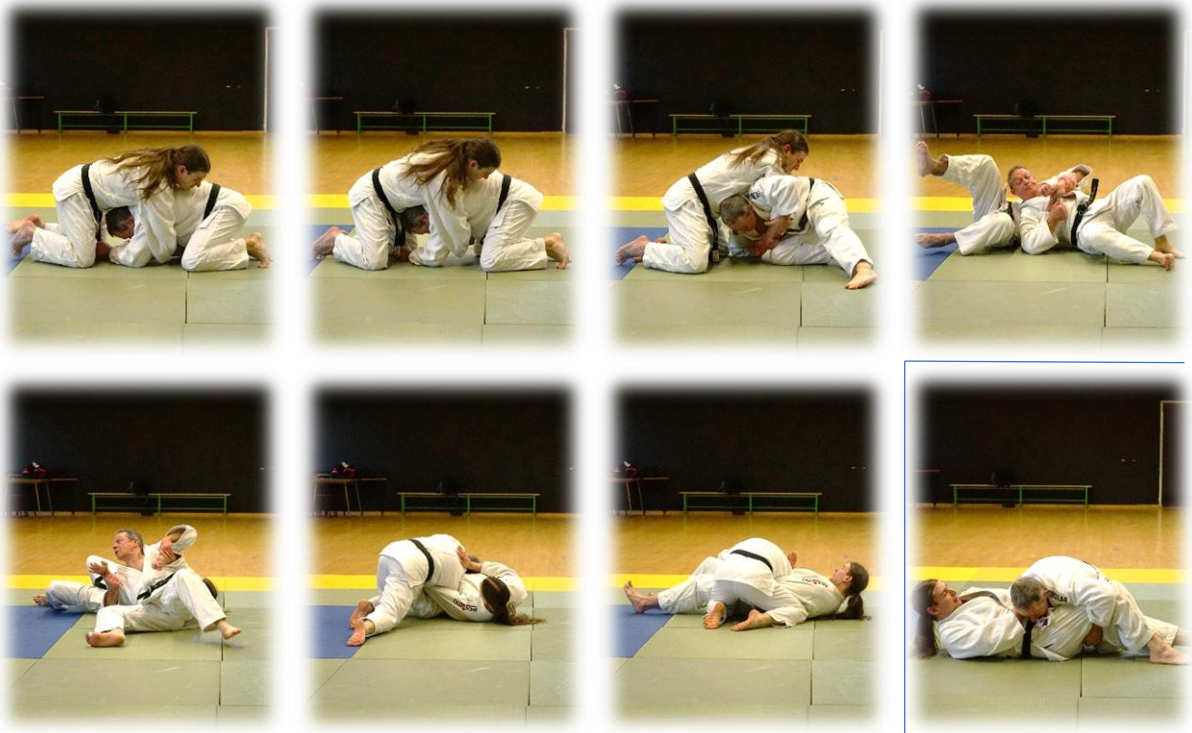
onderdoor in kesa gatame-positie om met behulp van druk, uitgevoerd met zijn hoofd en schouders tegen de borst/buikzijde van uke, uke te doen kantelen over de rechterzijde. Tori ligt in controle met de rugzijde op uke en werkt de techniek af zoals beschreven in de aanleerfase, waarbij tori de rechter arm van uke controleert met zijn linker elleboog in de rechter oksel van uke (basisvorm 1).



2. 2. 1. 1. 2. Uke grijpt met beide handen rond middel van tori. Tori grijpt met de linker hand de rechter pols van uke en sluit de arm van uke in, neemt steun op de linker voet en zwaait zijn rechter been onderdoor om een aanval met ude hishigi waki gatame te plaatsen op de rechter arm van uke. Uke rolt voorwaarts om uit de klem te ontsnappen, maar komt in dezelfde positie terecht, waarbij tori in controle de beweging verder afwerkt zoals hierboven reeds beschreven (basisvorm 1).



2. 2. 1. 1. 3. Uke grijpt met beide handen rond middel van tori en grijpt met zijn rechter hand de eigen linker pols. Tori sluit met de rechter bovenarm de linker arm van uke in en neemt steun op de rechter elleboog. Met de linker hand grijpt tori de rechter pols van uke, steunt op de linker voet om nu het rechter been in kesa gatame-positie naar voor te zwaaien. Hierdoor kantelt uke over de linker schouder en komt tori in controle met de rugzijde aan de linkerzijde van uke, waarna hij de beweging verder afwerkt zoals boven reeds beschreven, eindigend in yoko shiho gatame links (basisvorm 1).



Opmerking: De laatste foto in deze fotoreeks is een beeld van dezelfde techniek, maar bekeken van de andere zijde. Merk op dat tori met de linker arm de beide benen van uke omvat (indien mogelijk probeert tori om kledij vast te nemen aan het linker been van uke) en druk zet met de borstkas op het bekken van uke om extra controle te hebben, om op die manier uke het bruggen te bemoeilijken.

2. 2. 1. 1. 4. Uke grijpt met beide handen rond middel van tori. Tori grijpt met de linker hand de rechter arm van uke, neemt steun op de rechter voet en trekt met de rechter hand de rechter knie van uke naar zich toe om deze over zijn rechterzijde te doen kantelen. Tori komt hierdoor met de rugzijde op uke in controle en draait vervolgens naar uke toe om uiteindelijk af te werken, zoals boven reeds werd beschreven, met een yoko shiho gatame rechts. De rechter arm van uke zit ook hier terug ingesloten en tori zet uke extra vast door de linker knie onder het rechter schouderblad van uke te brengen (basisvorm 1).



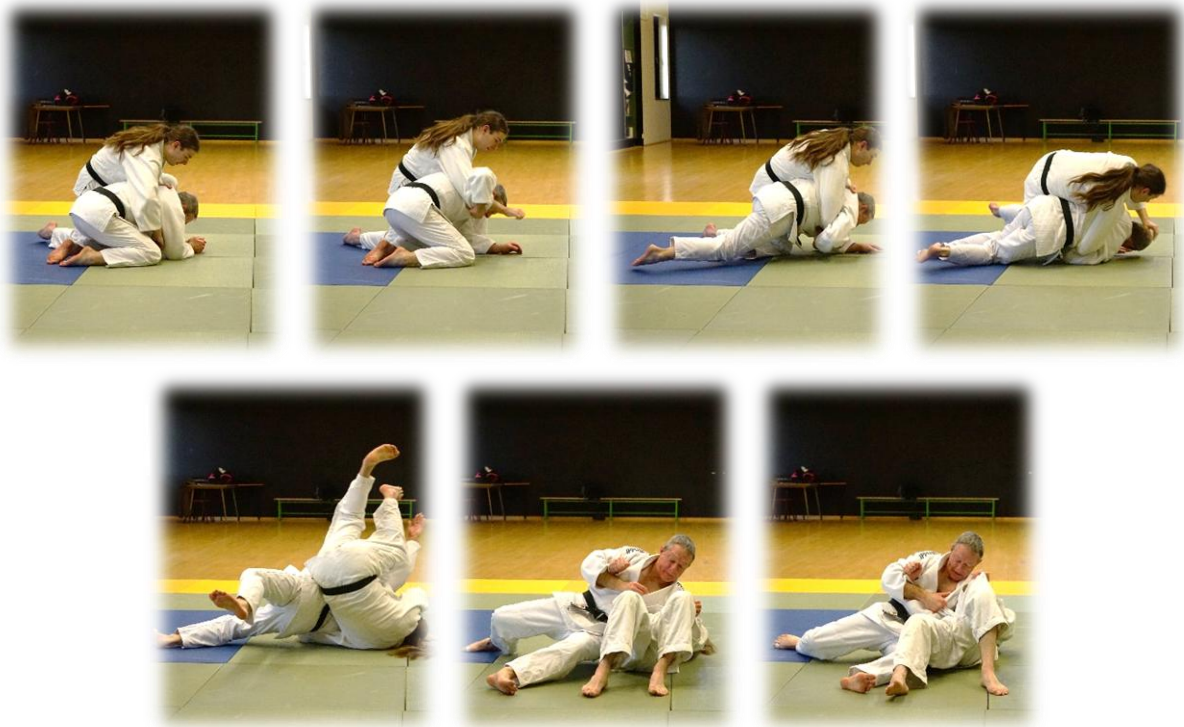
2. 2. 1. 1. 5. Uke grijpt met beide handen rond middel van tori. Tori grijpt met de linker hand de rechter arm van uke, steunt op de linker voet, zwaait de rechter arm tussen de benen van uke terwijl hij gelijktijdig zijn rechter been zwaait naar kesa gatame-positie (rechter dij in contact met het rechter been van uke) om zo uke te kantelen over de rechterzijde en te eindigen in een yoko shiho gatame rechts met ingesloten rechter arm en de linker knie onder het rechter schouderblad van uke (basisvorm 1).



2. 2. 1. 2. Uke naast tori:

In de volgende situaties zit uke in kyoshi-positie aan de linkerzijde van tori, steunend op de rechter knie:

2. 2. 1. 2. 1. Uke probeert met de rechter arm onder de rechter arm van tori diens rechter kraag te grijpen. Tori grijpt met de rechter hand de rechter arm en omklemt met de rechter elleboog de rechter arm van uke, strekt gelijktijdig het rechter been uit, waardoor uke voorover wordt gedwongen. Tori draait over zijn rechterzijde, helpt met de linker hand om uke over de rechter schouder te laten rollen om te eindigen in ushiro kesa gatame-positie, met de rechter arm van uke in controle via zijn rugzijde (zijn rechter hand grijpt de eigen kraag). Met zijn linker hand grijpt tori de broekspijp ter hoogte van de linker dij van uke en zet druk met de linker elleboog in de linker lies van uke (basisvorm 2).

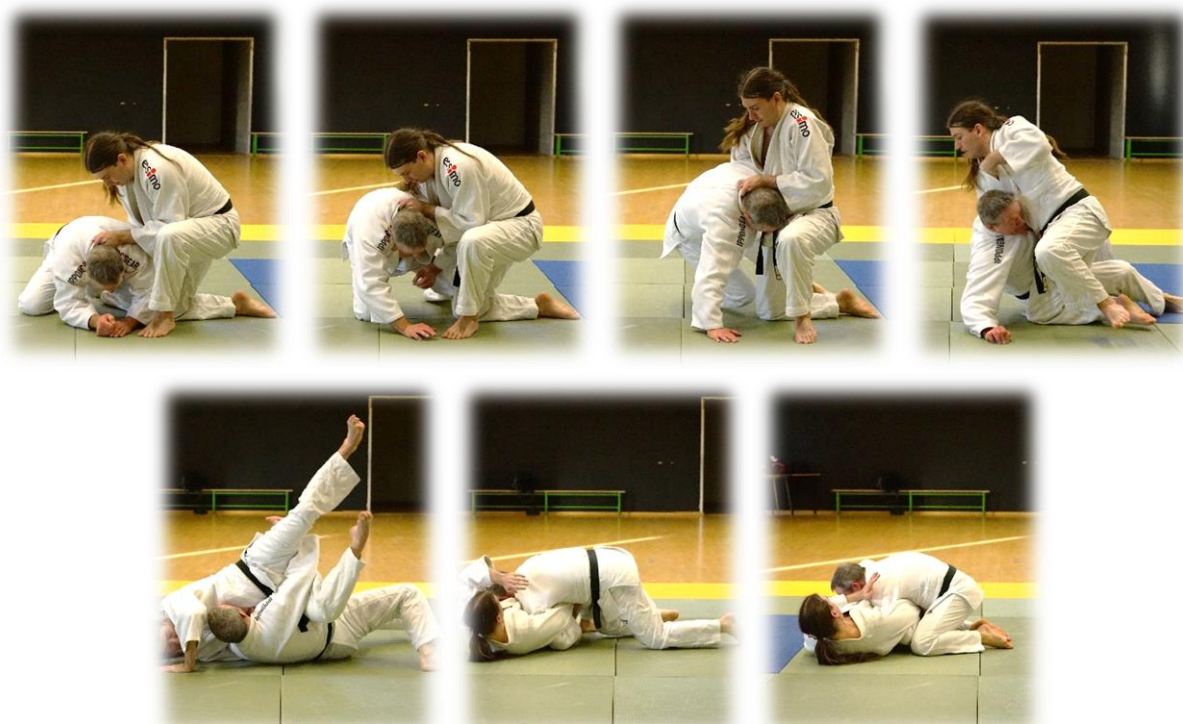


2. 2. 1. 2. 2. Uke probeert met de rechter arm onder de rechter arm van tori diens rechter kraag te grijpen. Tori grijpt met de rechter hand de rechter arm en omklemt met de rechter elleboog de rechter arm van uke, verplaatst zijn linker knie rugwaarts om de romp en het hoofd van onder uke weg te kunnen draaien (aan diens rechterzijde). Tori neemt met de linker hand de rechter broekspijp vast ter hoogte van de rechter knie van uke en schuift zijn rechter knie onder uke door, om uke te kantelen over zijn rechter schouder. Na de rol eindigt tori in ushiro kesa gatame-positie rechts, met de rechter arm van uke in controle aan zijn rugzijde en werkt de techniek verder zoals boven reeds beschreven (basisvorm 2).



2. 2. 1. 2. 3. Uke wil een aanval plaatsen met gyaku juji jime (uke plaatst de linker hand met vingers in de nekkraag en gaat met de rechter arm onder de linker oksel van tori door, vingers in de rechter kraag van tori).

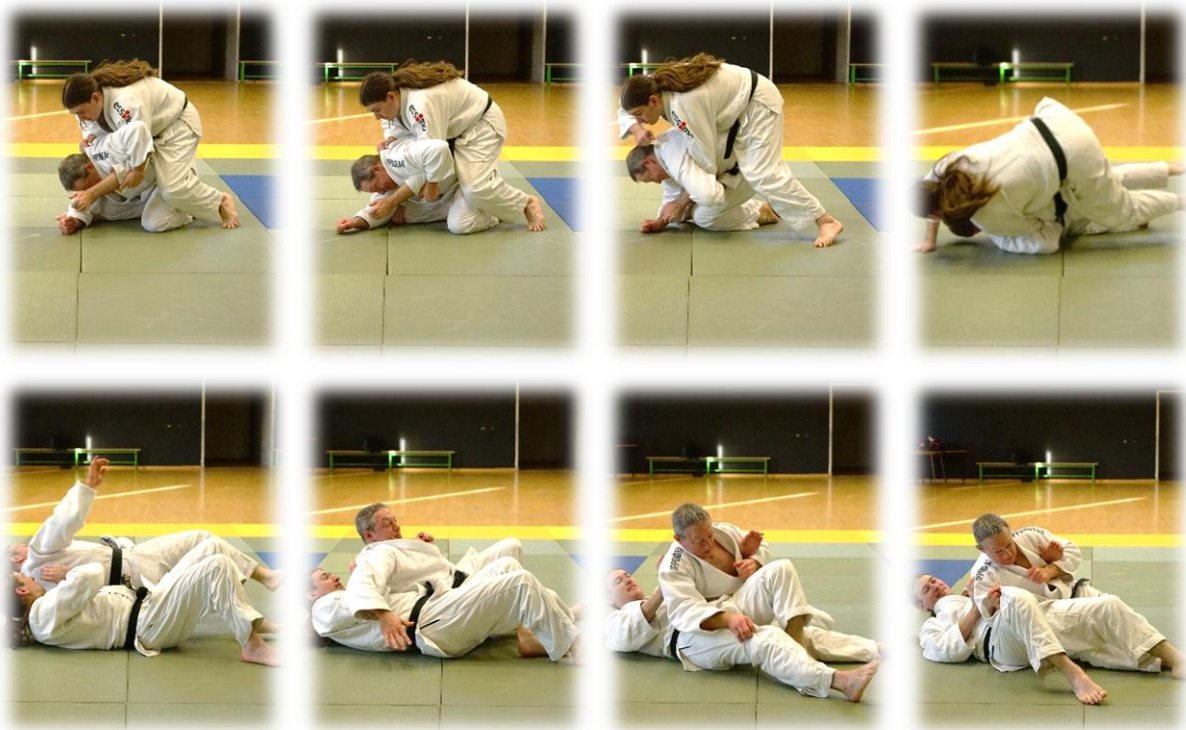
Tori controleert met zijn linker oksel de rechter arm van uke en grijpt met zijn linker hand de rechter pols van uke, neemt steun op de linker voet, zwaait zijn rechter been naar voor in kesa gatame-positie (rechter dij in contact met het rechter been van uke). Hierdoor kantelt uke over zijn rechter schouder. Tijdens deze kantelbeweging brengt tori de rechter arm tussen de benen van uke door en grijpt hij de broek van uke. Tori werkt de beweging verder af en eindigt in yoko shiho gatame met één ingesloten arm, met de linker knie onder het rechter schouderblad van uke (basisvorm 1).



2. 2. 1. 3. Uke achter / boven op tori:

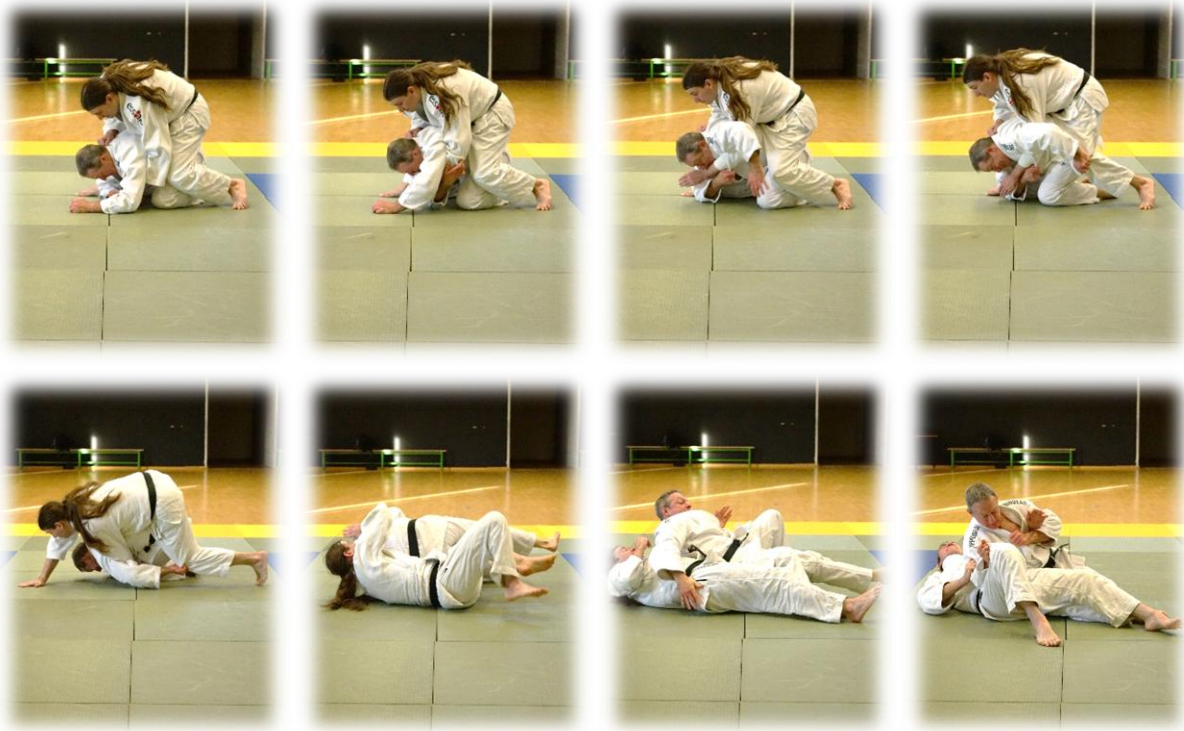
In volgende twee situaties zit uke bovenop de rug van tori, steunend op de rechter voet en de linker knie, maar laat het na voldoende controle uit te oefenen met het rechter been om tori te domineren:

2. 2. 1. 3. 1. Wanneer uke met de linker arm onder de linker oksel van tori grijpt om een aanval te plaatsen, controleert tori met zijn linker oksel de linker arm van uke en plaatst hij zijn linker knie voorwaarts om uke te dwingen over zijn linker schouder te rollen. Na de rol eindigt tori in ushiro kesa gatame-positie links, met de linker arm van uke in controle aan zijn rugzijde. Met zijn rechter hand grijpt tori de broekspijp ter hoogte van de rechter dij van uke en zet druk met de rechter elleboog in de rechter lies van uke (basisvorm 2).



2. 2. 1. 3. 2. Wanneer uke met de linker arm onder de linker oksel van tori grijpt om een aanval te plaatsen, grijpt tori met de rechter hand de linker mouw van uke, plaatst zijn linker knie voorwaarts, terwijl hij met de linker hand het linker been van uke van zich wegduwt. Tori brengt de linker schouder tegen de tatami om zo uke van zich af te kantelen.

In deze kanteling wijzigt tori achtereenvolgens zijn handpositie. De linker hand gaat van het linker been van uke naar de linker mouw van uke en de rechter hand gaat van de linker mouw van uke naar het rechter been (ter hoogte van binnenzijde dij). Tori draait zich met de buik in de richting van de benen van uke om te eindigen in ushiro kesa gatame-positie links, met de linker arm van uke in controle aan zijn rugzijde. Met zijn rechter hand houdt tori de broekspijp ter hoogte van de rechter dij van uke vast en zet druk met de rechter elleboog in de rechter lies van uke (basisvorm 2).



2. 2. 2. Tori in ruglig, uke tussen de benen:

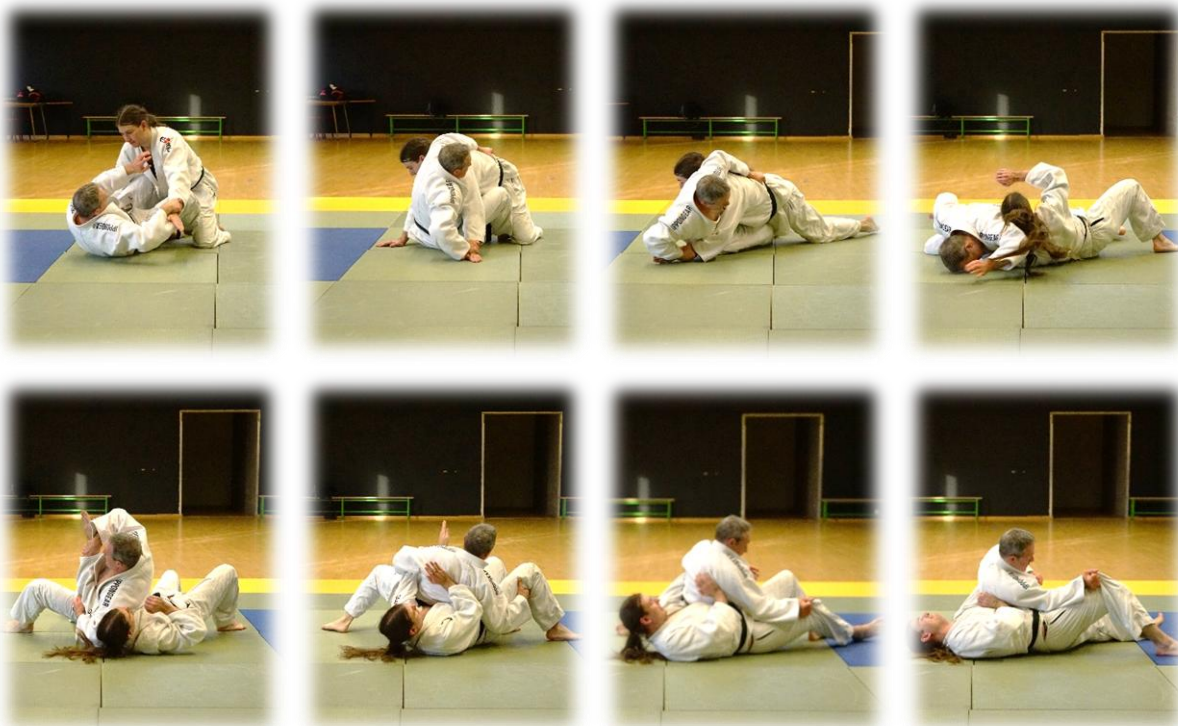
We beschrijven twee mogelijkheden waarbij tori in de situatie komt dat zijn beide benen zich tussen de benen van uke bevinden. Tori maakt hierbij gebruik van de voetwreven om controle uit te oefenen op de binnenzijde van de dijen van uke:

2. 2. 2. 1. Uke grijpt met de rechter hand naar de kraag van tori. Tori grijpt met de linker hand aan de binnenzijde van de rechtermouw en brengt de elleboog naar voor, terwijl hij gelijktijdig met de romp naar voor komt en met de rechter hand de gordel van uke vastgrijpt aan de rugzijde, uke naar zich toe trekt en vervolgens uke wegdukt door middel van het strekken van het linker been en het plaatsen van de rechter voet (om het bekken naar rechts te kunnen draaien). Hierdoor kantelt uke over zijn rechterzijde en kan tori naar uke toe draaien om te eindigen in yoko shiho gatame rechts met de rechter arm van uke ingesloten en de linker knie onder het rechter schouderblad van uke (basisvorm 1).





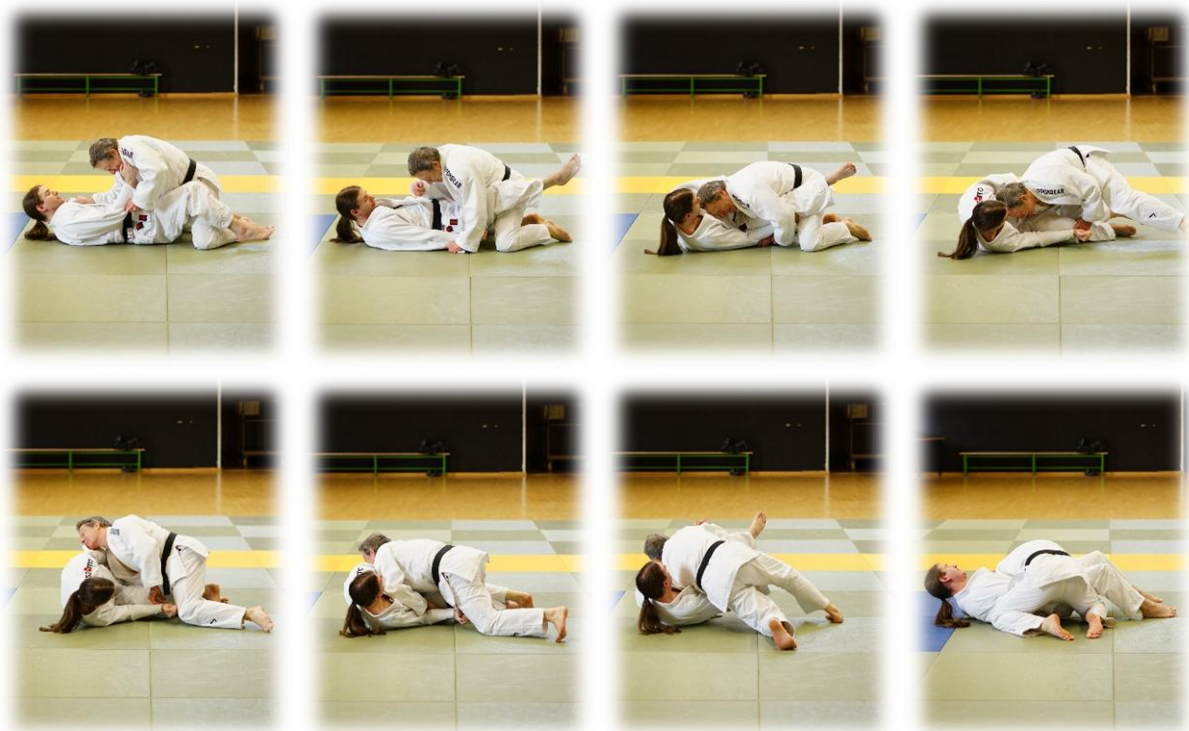
2. 2. 2. 2. Uke grijpt met de linker hand naar de kraag van tori. Tori grijpt met de rechter hand de linker pols van uke en grijpt via de linker schouder van uke met zijn linker hand de gordel van uke. Tori trekt uke naar zich toe, drukt door het strekken van beide benen uke weg en trekt gelijktijdig met zijn rechter arm de linker arm van uke opwaarts waardoor uke over zijn linkerzijde kantelt. In deze kanteling verplaatst tori de linker hand van de gordel naar de linker mouw van uke en draait hij het lichaam naar de benen van uke toe. Tori zit nu in ushiro kesa gatame-positie aan de linkerzijde van uke, met de linker arm van uke gecontroleerd via zijn rugzijde en werkt de controletechniek verder af zoals eerder beschreven (basisvorm 2).



2. 2. 3. Uke in ruglig, tori tussen de benen:

2. 2. 3. 1. Tori controleert met de rechter voorarm de borstkas van uke en met de linker hand de rechter mouw van uke. Tori gaat met de rechter hand onder het rechter been van uke op zoek naar het uiteinde van de rechter mouw van uke. Tori trekt de rechter arm van uke zo veel als mogelijk naar zich toe en maakt gebruik

van zijn bovenlichaam om uke te controleren. Tori gebruikt nu zijn linker hand om de rechter knie van uke naar zijwaarts te drukken (opening creëren) en met de buik druk uit te oefenen op het rechter been van uke, vervolgens met het linker been over te stappen en gelijktijdig met de rechter voetwreef het rechter been van uke neerwaarts te houden. Vanuit deze buikligpositie plaatst tori de linker elleboog op de tatami en neemt de rechter mouw van uke over in zijn linker hand, waardoor de rechter arm van uke gecontroleerd wordt met de linker arm van tori. Tori omvat nu met zijn rechter arm de beide benen en probeert de rechter broekspijp van uke vast te grijpen om uke extra vast te zetten (basisvorm 1).



2. 2. 4. Uke in turtle-positie:

2. 2. 4. 1. Tori voor uke:

2. 2. 4. 1. 1. Tori neemt controle over uke in kyoshi-positie en fixeert met zijn rechter arm de rechter arm van uke tegen diens borstpartij. Tori wil uke kantelen over zijn linkerzijde maar uke slaagt erin om tijdens deze kantelbeweging zijn rechter arm te bevrijden.

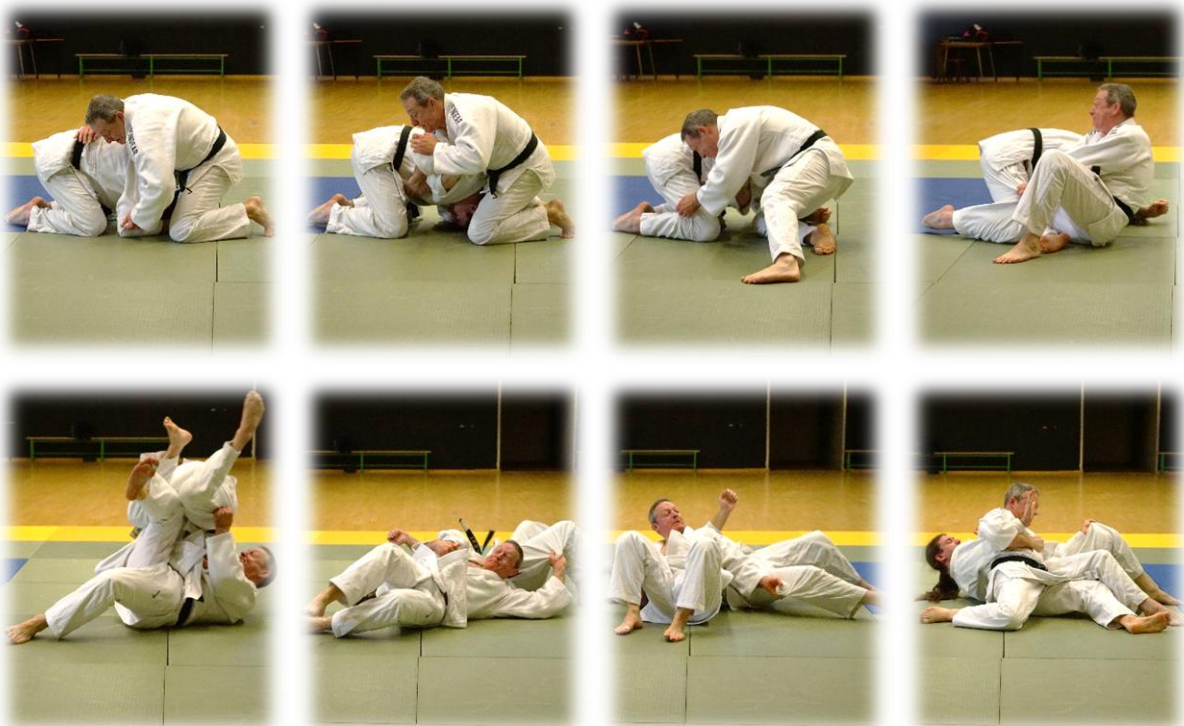
Tori vangt met zijn linker arm, de rechter arm van uke op en draait uke verder door naar de rug. Tori brengt na de kanteling de rechter arm van uke onder spanning, grijpt met de linker hand de rechter mouw van uke (onder de elleboog), draait naar uke toe (over zijn linkerzijde) en controleert uke in yoko shiho gatame rechts met de linker knie onder het rechter schouderblad van uke (basisvorm 1).



2. 2. 4. 1. 2. Tori plaatst zich in kyoshi-positie voor uke en zet met zijn borstpartij druk op de rug van uke. Vervolgens trekt tori met zijn linker arm de rechter arm van uke opwaarts om met zijn rechter hand onder de arm van uke door de eigen rechter kraag te kunnen grijpen.

Tori plaatst nu het linker been schuin naar voor, grijpt met de linker hand de rechter broekspijp van uke ter hoogte van de knie en schuift terzelfdertijd zijn rechter knie onder uke in en rolt uke door over diens rechter schouder.

Tori komt nu met de rug en schouders in controle op uke, draait zich naar uke toe en komt in ushiro kesa gatame-positie met de rechter arm van uke in controle aan zijn rugzijde. Tori werkt de techniek nu af zoals reeds beschreven (basisvorm 2).

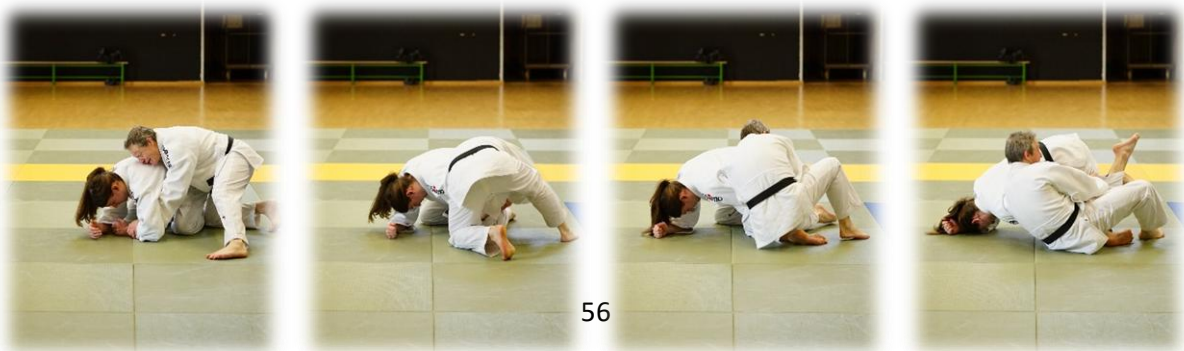


2. 2. 4. 2. Tori naast uke:

2. 2. 4. 2. 1. Tori zit aan de linkerzijde van uke (kyoshi-positie, zittend op de rechter knie) en grijpt met de linker hand onder de linker arm diens linker pols. Tori draait zich en wisselt de benen van positie (linker knie op de tatami in steun tegen de rechter schouder van uke en zijn rechter voet in steun). Tori brengt de rechter arm in de linker oksel van uke om deze te kantelen over zijn rechter schouder. Tori grijpt met de rechter hand de linker mouw van uke, sluit diens linker arm in en werkt af met een yoko shiho gatame, waarbij de rechter knie onder het linker schouderblad van uke wordt geplaatst (basisvorm 1).



2. 2. 4. 2. 2. Tori zit aan de linkerzijde van uke (kyoshi-positie, zittend op de rechter knie) en grijpt met de linker hand onder de linker arm diens linker pols. Tori draait zich en wisselt de benen van positie (linker knie op de tatami, rechter voet in steun) brengt zijn linker arm onder linker arm van uke door om zijn eigen kraag vast te grijpen. Tori grijpt met zijn rechter hand de linker broekspijp van uke, schuift de linker knie tegen de linker knie van uke in, om uke te doen doorrollen over de linker schouder. Tori komt nu met de rug in controle op uke, draait vervolgens naar uke toe om in ushiro kesa gatame-positie te komen met de linker arm van uke in controle aan zijn rugzijde. Met zijn rechter hand grijpt tori de broekspijp ter hoogte van de rechter dij van uke en zet druk met de rechter elleboog in de rechter lies van uke (basisvorm 2).





Opmerking: Wanneer tori bovenop/achter uke gepositioneerd zit (met de rechter voet ingehaakt ter hoogte van de rechter knie van uke), kan tori met de linker hand onder de linker arm van uke door naar de linker pols van uke grijpen en zich met borstcontrole op de rug van uke verplaatsen naar de linkerzijde van uke. Tori zit nu in de startpositie zoals hierboven beschreven en kan dus beide voorgaande technieken opnieuw gebruiken om uke te immobiliseren.

Het mag duidelijk zijn dat er ook in katame waza enorm veel mogelijkheden bestaan om vanuit diverse situaties naar een effectieve eindpositie, in casu een osae komi waza met het neutraliseren van één arm, toe te werken. Zoals eerder aangehaald geeft in de huidige competitiecontext (ipponscore voor een houdgreep na 20 seconden), het bijkomend neutraliseren van één van beide armen van uke in osae komi waza het voordeel dat de bevrijdingsmogelijkheden voor de tegenstander, die op dat moment beschikt over één vrije arm, sterk worden gereduceerd. Hierdoor is de kans op het afsluiten van de wedstrijd met een ipponscore heel groot.

Als men bedenkt dat er naast deze aangehaalde voorbeelden nog tal van combinaties mogelijk zijn met technieken uit kansetsu waza en shime waza, dan mag het duidelijk zijn dat het aandeel van katame waza in wedstrijd situatie niet mag onderschat worden om tot een beslissende score te komen.

Net zoals in het nage waza onderstreep ik in het katame waza als trainer, evenzeer het belang van het zich eigen maken van een zo breed mogelijk gamma aan technieken, zowel links als rechts, zodat er vlot kan geschakeld worden wanneer de tegenstander anticipeert op een aanval.

Ik kan niet voldoende beklemtonen dat het enorm waardevol is om op training vanuit de basisvaardigheden elk facet van de technieken te belichten. Ook in het katame waza is het even zinvol en belangrijk om, door het aanbieden van verschillende trainingvormen, de judoka's te blijven uitdagen en zich te laten verdiepen in hun eigen judokennis.

Slotwoord

Dit werk is niet zomaar tot stand gekomen.

Het is niet alleen een proces geweest van nadenken over de onderwerpen, maar evenzeer is het een boeiende zoektocht geweest naar het concipiëren van een logische opbouw, waarin de verschillende aandachtspunten van de besproken technieken konden worden belicht.

Als lesgever vind ik het belangrijk om eveneens aan te geven dat het integreren van specifieke oefen-, spel- en kampvormen in het leerproces zonder meer een meerwaarde betekenen om de technische aspecten van een judotechniek te belichten, deze aspecten te doorgronden en in te slijpen, met als doel ze uiteindelijk te kunnen toepassen met kans op succes. Omwille van de omvang van dit persoonlijk werk, werd dit onderdeel hier niet in uitgewerkt, maar werd het belang ervan regelmatig aangestipt.

De duik in de literatuur over judo-onderwerpen hebben positief bijgedragen tot het vormgeven van dit werkstuk. Terwijl mijn zoektocht naar materiaal zich vroeger eerder beperkte tot het afschuimen van het internet naar video's, werd ik aangenaam verrast over de hoeveelheid aan studies, papers en boeken die onze judosport rijk is. Hoewel het niet altijd eenvoudig was om inzage te kunnen krijgen in deze bronnen, bleken er toch enkele bruikbare pareltjes tussen te zitten. Op die manier heb ik mijn kennis opnieuw kunnen uitbreiden, wat perfect past in een traject van levenslang leren.

Ik ben enorm dankbaar om wat deze sport me heeft bijgebracht en mij ongetwijfeld nog zal bijbrengen. Ik kan gerust stellen dat het judo mij, naast de opvoeding dewelke ik van mijn ouders meekreeg, heeft gevormd als mens.

Het judo is voor mij dus niet enkel “het beoefenen van een sport” gebleven. Het is “een uit de hand gelopen hobby” gebleken, geëvolueerd tot een passie en een waardevolle levensstijl. Het fundament van die passie werd gelegd door mijn jeugdidolen Robert Van De Walle en Ingrid Berghmans.

Judoka's zoals mijn eerste trainers Michel Storm en Patrick Van Landschoot, neef Nico De Maesschalck, broer Bart Willems en experts zoals Eric Veulemans (†), Raymond De Clercq en Dirk De Maerteleire legden de verdere basis in mijn doorgedreven judo-beleving.

Judoka's met internationale uitstraling zoals Toshihiko Koga, Naohisa Takato, Kosei Inoue, Neil Adams, Alexander Iatskevitch, Katsuhiko Kashiwazaki en Hiroshi Katanishi, zijn voor mij belangrijke inspiratiebronnen geweest.

Het was eveneens een voorrecht en ontegensprekelijk een “eer” om te kunnen en mogen samenwerken met Gella Vandecaveye, die het judo nog steeds een warm hart toedraagt. Zij wordt nog altijd als één van de boegbeelden van het Belgische judo gezien en ik ben trots dat ik haar als judopartner, sparring en gooiipop, een vriendin voor het leven mag noemen.

Al deze uitmuntende judoka's hebben elk op hun eigen wijze bijgedragen tot het verrijken van mijn technische kennis op “mijn zachte weg” en schonken mij inzichten bij het maken van dit werk.

Met de vaste overtuiging steeds een leergierige leerling te blijven, hopen we op een dag ooit meester te worden...

Geraadpleegde bronnen:

“Cursus Instructeur Judo - Module 2/3: Techniek, tactiek, foutenanalyse en trainingspraktijken wedstrijdjudoka's U13 en U15”, VTS 2023

“A technical-pedagogical and historical reflection on the conceptual and biomechanical properties of Kodokan judo's “ko uchi gari” (minor inner reaping throw)”, De Crée, C., & Edmonds, D.A. 2012

Beter Judo, Masahiko Kimura, 1975 Elsevier Nederland B.V., p. 17

“Canon of judo: Principle and technique”, Mifune K., 1956, p. 43-44, p.63-64

“Meerjarenontwikkelingsplan: De weg naar levenslang judo”, Dom L., 05/2025

“Modern judo 1 – Worpen”, Kazuzo Kudo, 1968 Elsevier Amsterdam / Brussel

“Static imbalance in judo”, Pop I.N., Barbos I.P., 2019 - Body image and physical activity in university students 2019 (p. 307-314), University of Babes-Bolyai, faculty of physical education and sport, Cluj-Napoca, Romania

“The increasing importance of ashi waza”, Sacripanti, A., 2019

Trainingspraktijken Initiator judo, Judo Vlaanderen 2023

Vlaamse Judofederatie: DVD Katame waza, 2017

You tube video's:

An Changrim's ko uchi gari

CVBJJ online: BJJ and judotechniques

Grapplers Guide: Jason Scully

Hiroshi Katanishi: educatif sol 1 – 4

Hiroshi Katanishi : ko uchi gari, o uchi gari

Hiroshi katanishi/Darcel Yandzi : Judo masterclass Bern, Switzerland 2024, juin 5

Knight Jiu Jitsu: Getting out of turtle position

Tatsuto Shima: stage Judo Montpellier 2018, juillet 19

Tatsuto Shima: stage Judo Frontignan 2024, mars 31

