

# Scriptie 6<sup>de</sup> dan



Aangeboden tot het behalen van de zwarte gordel 6<sup>de</sup> dan

## MOMMERENCY PETER

Oostende, 2026

Het uitvoeren van uchi-mata vanuit ai-yotsu en kenka-yotsu.

-  
Transitie naar lage vierpuntensteun met controle  
rechtermouw naar sankaku-haak.

1. Het uitvoeren van uchi-mata vanuit ai-yotsu en kenka-yotsu .....	4
1.1. Voorwoord .....	4
1.2. Varianten van uchi-mata .....	5
1.2.1. Koshi-uchi-mata – heupgerichte uitvoering .....	6
1.2.2. Ashi-uchi-mata – beengerichte uitvoering .....	8
1.3. Uchi-mata in verplaatsing .....	10
1.3.1. Tori verplaatst zich voorwaarts .....	10
1.3.2. Tori verplaatst zich achterwaarts .....	12
1.3.3. Tori verplaatst zich in een cirkelbeweging .....	14
1.3.4. Springende uchi-mata .....	16
1.4. Uchi-mata vanuit ai-yotsu .....	18
1.4.1. Lage mouwcontrole .....	19
1.4.1.1. Ko-uchi-gari → uchi-mata .....	19
1.4.1.2. O-soto-gari → uchi-mata .....	21
1.4.1.3. Sasae-tsuru-komi-ashi → uchi-mata .....	23
1.4.2. 50%-50% kumi-kata .....	25
1.4.2.1. Uchi-mata vanuit actie-reactie .....	25
1.5. Uchi-mata vanuit kenka-yotsu .....	27
1.5.1. Uke heeft geen controle over de rechterrevers van tori .....	28
1.5.1.1. Tori neemt de twee mouwen van uke .....	28
1.5.1.1.1. Ko-soto-gari (links) -> uchi-mata .....	28
1.5.1.2. Tori neemt eenzijdig controle aan de mouw en gordel van uke .....	31
1.5.1.2.1. Uchi-mata met eenzijdige controle .....	31
1.5.2. Uke heeft controle over de rechterrevers van tori .....	33
1.5.2.1. Tori neemt de revers onder de arm van uke .....	33
1.5.2.1.1. Ken-ken uchi-mata .....	33
1.5.2.1.2. Uchi-mata vanuit voorwaartse cirkelrotatie .....	35
1.5.2.2. Tori neemt de revers boven de arm .....	37
1.5.2.2.1. Uchi-mata vanuit actie-reactie .....	37
1.5.2.3. Tori sluit de linkerarm van uke in door op de rug van uke te nemen .....	39
1.5.2.3.1. O-uchi-gari → uchi-mata .....	39
2. Transitie naar lage vierpuntensteun met controle rechtermouw naar sankaku-haak .....	41
2.1. Voorwoord .....	41
2.2. Basis sankaku-haak .....	42
2.3. Uke verdedigt na de sankaku-kantel .....	46
2.3.1. Uke trekt de arm los .....	46

2.3.2. Uke verdedigt door over te bruggen.....	48
2.4. Uke verdedigt tijdens de sankaku-kantel .....	50
2.4.1. Uke controleert het linkerbeen van tori tussen zijn benen .....	50
2.5. Uke verdedigt vóór de sankaku-kantel .....	52
2.5.1. Uke verdedigt na de sankaku-haak .....	52
2.5.1.1. Uke sluit het rechterbeen van tori in met de linkerarm .....	52
2.5.1.2. Uke reageert naar de andere kant .....	55
2.5.2. Uke verdedigt tijdens de sankaku-haak .....	57
2.5.2.1. Uke komt recht.....	57
2.5.2.2. Uke kruipt vooruit tussen de benen van tori.....	59
2.5.3. Uke verdedigt voor de sankaku-haak .....	61
2.5.3.1. Tori geraakt niet achter de elleboog van uke.....	61
2.5.3.2. Uke trekt de mouw los.....	65

### 1. Het uitvoeren van uchi-mata vanuit ai-yotsu en kenka-yotsu

#### 1.1. Voorwoord

Mijn eerste echte indruk van uchi-mata kreeg ik als kind tijdens het Europees Kampioenschap judo in 1997 in Oostende, waar Olympisch kampioene Ulla Werbrouck de tribunes in vuur en vlam zette met haar krachtige uchi-mata. Enkele jaren later maakte ook de uchi-mata waarmee Kosei Inoue in 2000 in Sydney Olympisch kampioen werd een diepe indruk op mij. Deze twee judoka's vormden voor mij een inspiratie en wakkerden mijn interesse aan om uchi-mata te beheersen.

Door mijn grote gestalte en lange benen besepte ik al vroeg dat ik beschik over gunstige morfologische kenmerken om uchi-mata uit te bouwen tot mijn tokui-waza.

Tijdens mijn ontwikkeling als judoka heb ik ontelbare uchi-komi's en nage-komi's uitgevoerd om me uchi-mata eigen te maken. Toch merkte ik dat er een groot verschil bestaat tussen de technische beheersing van de worp en de toepassing ervan in randori of shiai.

In deze scriptie bespreek ik eerst de technische uitvoering van uchi-mata, waarbij ik een onderscheid maak tussen koshi-uchi-mata en ashi-uchi-mata, evenals de bijbehorende verplaatsingspatronen. Vervolgens licht ik toe hoe ik deze technieken inzet als mijn tokui-waza binnen randori. Daarbij besteed ik bijzondere aandacht aan het verschil tussen ai-yotsu (gelijke houding: rechts op rechts) en kenka-yotsu (tegenovergestelde houding: rechts op links).

Daarnaast verbind ik de uchi-mata's die ik uitvoer in randori en shiai met het judoprincipe seiryoku-zenyo. Voor mij ligt hierin de finesse van het judo: door een gerichte actie of combinatie van tori wordt uke in beweging gebracht, waardoor momentum ontstaat. Vanuit dit gecreëerde momentum kan tori op het juiste timingsmoment uchi-mata inzetten waarbij tori de kracht en energie van uke gebruikt tegen hem. Wanneer uchi-mata op deze manier wordt ingezet, dan voelt de worp bijna moeiteloos en werkelijk hemels aan.

## 1.2. Varianten van uchi-mata

Uchi-mata is een erkende werptechniek binnen de Kodokan-classificatie en behoort tot de categorie ashi-waza (beentechnieken). De term uchi-mata is afkomstig uit het Japans en betekent letterlijk "binnenkant dij(been)" (uchi = binnenkant, mata = dij). Deze benaming verwijst naar het contactpunt van de techniek, waarbij de achterzijde van het dijbeen van tori contact maakt met de binnenzijde van het dijbeen van uke.

Het werpende effect ontstaat door de achterwaartse zwaaibeweging van het rechterbeen van tori (bij een rechtshandige uitvoering). Binnen deze scriptie wordt uchi-mata onderverdeeld in twee uitvoeringsvormen: ashi-uchi-mata en koshi-uchi-mata. Hierbij dient te worden opgemerkt dat deze benamingen geen officiële terminologie zijn binnen de Kodokan-classificatie. Het betreft eerder een in de praktijk gegroeide onderverdeling, vaak gebruikt door trainers, om het onderscheid tussen twee verschillende uitvoeringspatronen van uchi-mata te verduidelijken. In wat volgt worden enkel de voornaamste verschillen beknopt geschetst.

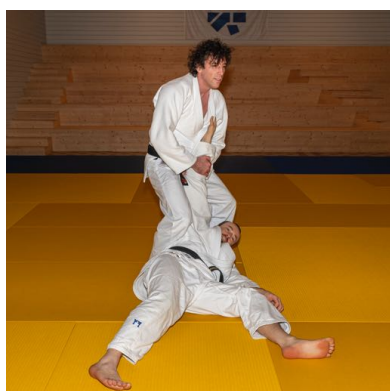
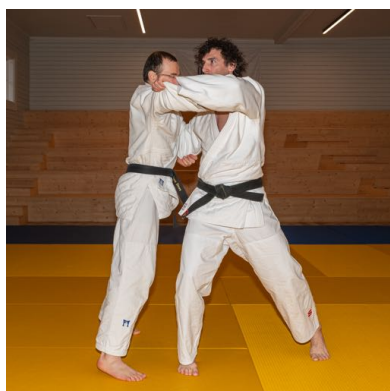
Bij koshi-uchi-mata draait tori zich ongeveer 180° in. Door deze volledige indraai komen de heup en romp van tori in direct contact met de heup en romp van uke. Tijdens de uitvoering zwaait tori het rechterdijbeen achterwaarts, waarbij contact wordt gemaakt met de binnenzijde van het rechterdijbeen van uke.

Bij ashi-uchi-mata is de indraai beperkter, doorgaans ongeveer 135°. In deze variant zwaait tori eveneens het rechterdijbeen achterwaarts, maar wordt contact gemaakt met het linkerdijbeen van uke.

Het feit dat bij koshi-uchi-mata voornamelijk het rechterdijbeen van uke wordt aangevallen en bij ashi-uchi-mata voornamelijk het linkerdijbeen, illustreert dat het om twee verschillende uitvoeringspatronen gaat. Ondanks deze verschillen in uitvoering behoren beide varianten tot uchi-mata (ashi-waza).

### 1.2.1. Koshi-uchi-mata – heupgerichte uitvoering

#### Technische uitvoering



## Technische beschrijving

Tori duwt uke open en plaatst zijn rechtervoet voor de rechtervoet van uke. Vervolgens brengt hij uke voorwaarts in kuzushi door met de hikite (mouwgreep) voorwaarts te trekken, terwijl de tsurite (reversgreep) aanvankelijk een trekkende functie vervult en geleidelijk overgaat in een duwende, meer opwaarts liftende kracht. Daarbij wordt de rechterelleboog van tori in de linkerokselplooi van uke gebracht.

Vervolgens plaatst tori zijn linkervoet centraal tussen de voeten van uke, met een licht gebogen knie. Tijdens deze indraaiing maakt tori een rotatie van ongeveer 180°, waardoor zijn romp en heup nauw aansluiten tegen de heup en romp van uke.

Vanuit deze positie strekt tori zijn linkerbeen en zwaait hij tegelijkertijd zijn rechterbeen gestrekt achterwaarts en opwaarts, waarbij het rechterdijbeen contact maakt met de binnenzijde van de rechterdij van uke.

Tijdens deze beweging blijft tori actief trekken met de hikite, terwijl hij met de tsurite een liftende en duwende rotatie uitvoert. De combinatie van deze armactie met het achterwaarts opzwaaien van het rechterbeen resulteert in de uitvoering van koshi-uchi-mata.

## Aandachtspunten

- De rechterelleboog van tori wordt in de linkerokselplooi van uke gebracht.

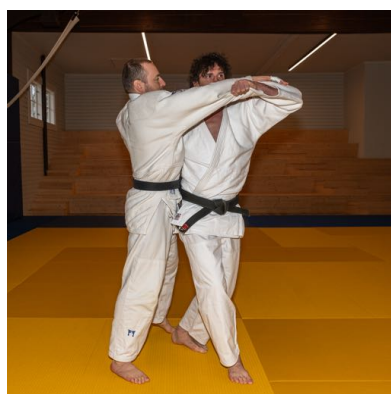
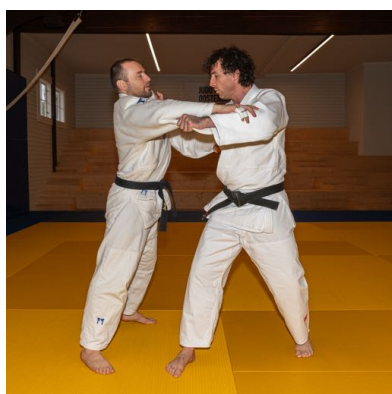
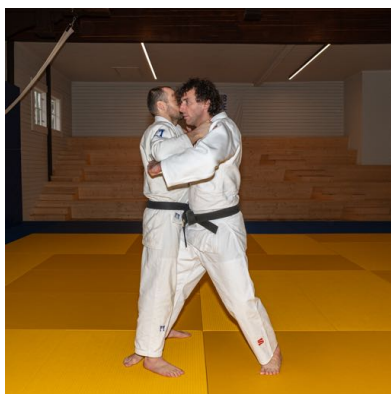


- Tori plaatst bij de instap zijn linkerhiel stevig op de mat om stabiliteit te behouden en om voldoende hefboomkracht te genereren tijdens het strekken.



### 1.2.2. Ashi-uchi-mata – beengerichte uitvoering

#### Technische uitvoering



## Technische beschrijving

Tori duwt uke open en plaatst zijn rechtervoet voor de rechtervoet van uke en brengt uke voorwaarts in kuzushi door met de hikite (mouwgreep) voorwaarts te trekken. Tegelijkertijd vervult de tsurite (reversgreep) aanvankelijk een trekkende functie, die geleidelijk overgaat in een duwende en meer opwaarts liftende kracht, waarbij de rechterelleboog van tori in de linkerokselplooi van uke wordt gebracht.

Vervolgens brengt tori zijn linkervoet schuin voor de linkervoet van uke, met een licht gebogen knie, waardoor er voldoende ruimte ontstaat voor de beenzwaai. Tijdens deze indraaiing roteert tori het lichaam ongeveer 135°, terwijl de hikite actief blijft trekken en de tsurite een liftende en duwende rotatie uitvoert.

Door deze gecombineerde armactie verplaatst het lichaamsgewicht van uke zich naar de rechtervoet en komt de linkervoet los van de mat. In dat ontstane momentum zwaait tori zijn rechterbeen gestrekt en vloeiend opwaarts, waarbij de achterzijde van het rechterdijbeen contact maakt met de binnenzijde van uke's linkerdij, wat resulteert in een ashi-uchi-mata.

## Aandachtspunt

- De kracht ontstaat uit het creëren van momentum op uke's linkerbeen. Hiermee wordt het principe van seiryoku-zenyo gedemonstreerd, waarbij tori de kracht en beweging van uke efficiënt tegen hem benut.



### 1.3. Uchi-mata in verplaatsing

#### 1.3.1. Tori verplaatst zich voorwaarts

#### Technische uitvoering

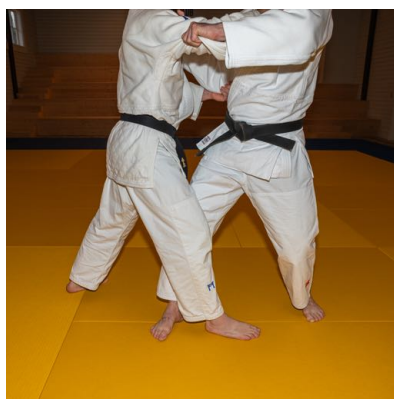


## Technische beschrijving

Tori beweegt voorwaarts en brengt uke uit balans door een duwbeweging naar achteren, waarbij de druk wordt vergroot op het moment dat uke zijn rechtervoet achterwaarts wil plaatsen. Deze actie lokt bij uke een reactie uit waarbij hij zijn gewicht voorwaarts verplaatst. Op dit exacte timingmoment gebruikt tori het ontstane voorwaartse momentum van uke om in te draaien en uchi-mata in te zetten. Tijdens de uitvoering vervult de hikite een trekkende functie, die uke verder voorwaarts uit evenwicht brengt, terwijl de tsurite een liftende en duwende rotatie uitoefent op de romp van uke. In deze situatie gaat mijn voorkeur uit naar een ashi-uchi-mata, maar afhankelijk van afstand en heupcontact kan de techniek zich ook ontwikkelen tot een koshi-uchi-mata.

## Aandachtspunten

- Tijdens het openduwen plaatst tori zijn rechtervoet achter de linkerhiel van uke om zijn positie te verankeren en de juiste rotatieafstand te creëren.

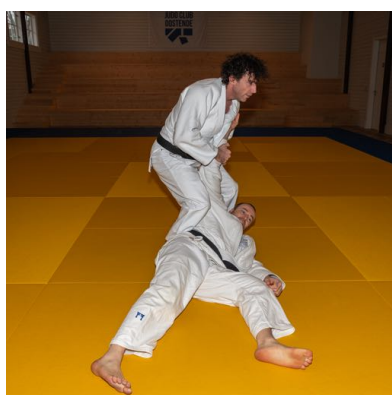
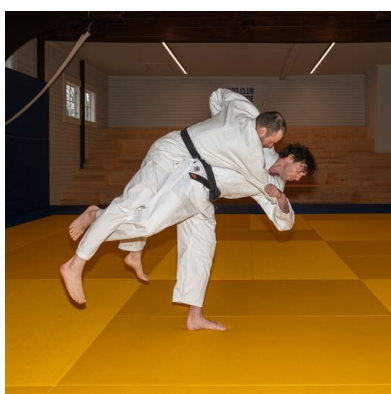
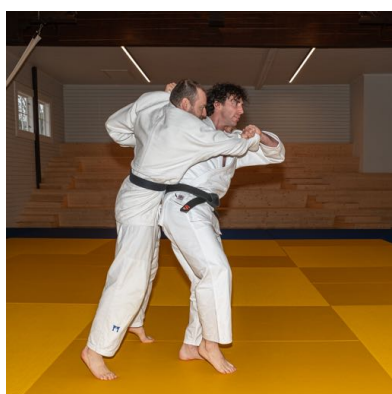
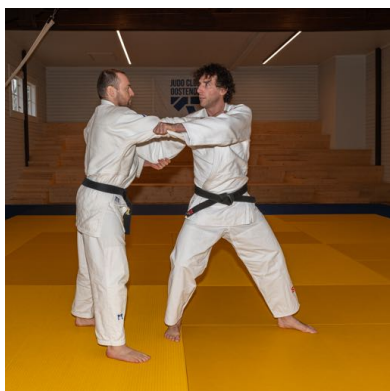
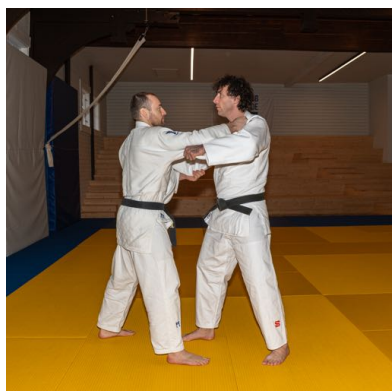


- Voor de duwactie komt tori dicht bij uke zodat zijn armen gebogen zijn. Vanuit deze houding kan een krachtige duwactie ontstaan.



### 1.3.2. Tori verplaatst zich achterwaarts

#### Technische uitvoering



## Technische beschrijving

Tori verplaatst zich achterwaarts en maakt met zijn linkervoet een grote pas achteruit, waarbij uke zich ongeveer 180° draait rond zijn lengte-as. Tijdens deze verplaatsing vervullen hikite en tsurite aanvankelijk een trekkende functie, waardoor uke krachtig voorwaarts wordt meegenomen en er een duidelijk voorwaarts momentum ontstaat. Op het moment dat tori indraait en contact maakt met zijn heup en romp tegen de heup en romp van uke, verandert de armactie: de tsurite krijgt een liftende en duwende rotatie, terwijl de hikite de trekkende controle behoudt. Door deze combinatie ontwikkelt de ingezette uchi-mata zich tot een koshi-uchi-mata.

## Aandachtspunten

- De achterwaartse pas van tori moet voldoende groot zijn, zodat de armen volledig gestrekt zijn. Op deze manier kan tori uke krachtig met beide armen trekken, waardoor een volwaardig momentum ontstaat.

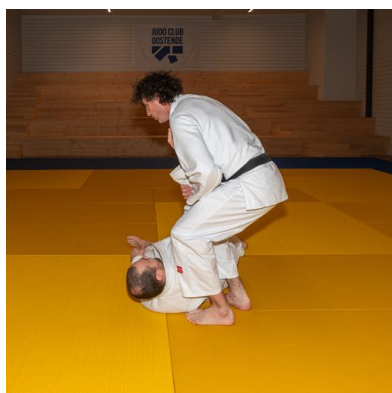
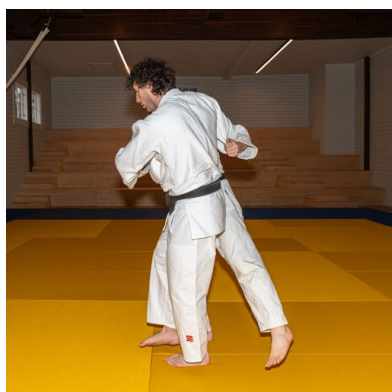


- De tenen van tori draaien 180° mee, wat een volledige romp- en heuprotatie mogelijk maakt.
- Tori zorgt eerst voor goed heup- en rompcontact alvorens de koshi-uchi-mata wordt ingezet.



### 1.3.3. Tori verplaatst zich in een cirkelbeweging

#### Technische uitvoering



## Technische beschrijving

Tori plaatst zijn linkervoet diagonaal voorwaarts en initieert de actie met een trekkende beweging van de tsurite, waardoor uke reageert door zijn linkervoet voorwaarts te plaatsen en er bij uke een circulair voorwaarts momentum ontstaat. Tori komt in op het juiste timingmoment. Op het moment dat uke zijn linkervoet op de tatami wil plaatsen, zwaait tori zijn rechterbeen naar achteren en maakt contact met de linkerzijde van uke. Aansluitend ondersteunt tori de worp met een liftende en duwende rotatie van de tsurite en een trekkende actie van de hikite, wat resulteert in een ashi-uchi-mata.

## Aandachtspunten

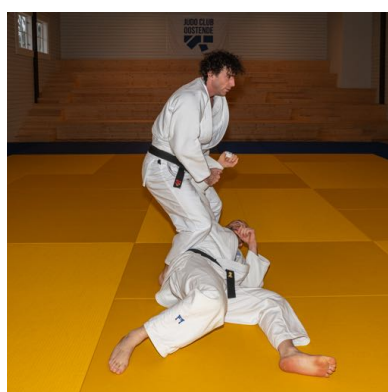
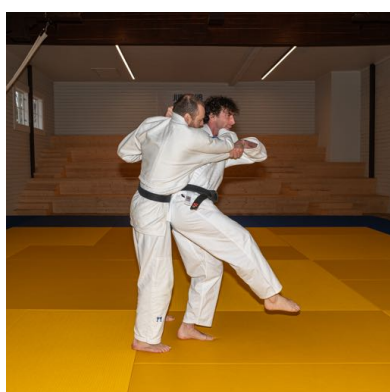
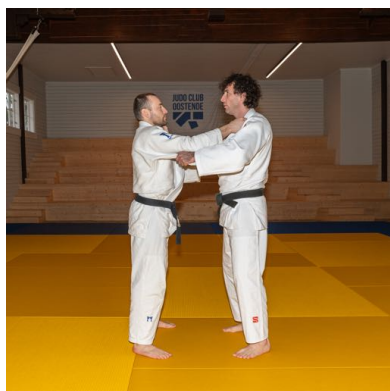
- De trekkende actie van de tsurite moet duidelijk en actief zijn, zodat bij uke voldoende momentum wordt opgebouwd en hij zijn linkervoet voorwaarts plaatst.



- Timing is essentieel: aanvallen op het moment dat uke zijn voet op de tatami wil plaatsen.

### 1.3.4. Springende uchi-mata

#### Technische uitvoering



## Technische beschrijving

Tori zwaait zijn rechterbeen achterwaarts en vervolgens voorwaarts, waardoor een rotatiemomentum ontstaat. Vanuit dit momentum voert tori een springende actie uit op het linkerbeen, waarbij hij zich ongeveer 180° indraait en zijn linkervoet tussen de voeten van uke plaatst. Tijdens deze draaibeweging maakt tori contact met heup en romp tegen de heup en romp van uke. Aansluitend zwaait tori zijn rechterbeen krachtig achterwaarts als zwaaibeen. Tijdens de uitvoering vervult de tsurite een liftende en duwende rotatie, terwijl de hikite een trekkende functie heeft. Dit resulteert in een koshi-uchi-mata.

## Aandachtspunt

- Heup- en rompcontact zijn essentieel: een praktisch hulpmiddel hierbij is dat tori de tsurite van uke naar de borst brengt, wat het heup- en rompcontact bevordert.



#### 1.4. Uchi-mata vanuit ai-yotsu

De overgang van een technisch zuivere basis-uchi-mata naar een effectief toepasbare uchi-mata in randori en shiai vraagt meer dan louter een correcte uitvoering. In deze context spelen vooral kumi-kata, de weerstand van uke en het creëren van momentum een bepalende rol. Het is dit momentum dat de juiste timing mogelijk maakt om doelgericht uchi-mata in te zetten. Voor mij vormt dit de kern van judo: het principe van seiryoku-zenyo, waarbij de kracht en energie van uke worden benut.

In dit onderdeel wordt uchi-mata besproken vanuit een ai-yotsu-situatie (rechts tegen rechts). In deze situatie staat de rechtervoet van uke doorgaans voor, wat het niet vanzelfsprekend maakt om rechtstreeks uchi-mata in te komen. De positie van uke is op dat moment stabiel en gesloten. Daarom is het noodzakelijk om manieren te voorzien om deze positie te verbreken door de rechtervoet van uke achteruit te krijgen of door de linkervoet van uke vooruit te krijgen, terwijl tegelijk momentum wordt gecreëerd.

Vanuit deze gedachte kies ik er in randori bij voorkeur voor om lage mouwcontrole te nemen, waarbij de rechterarm van uke laag wordt gehouden. Deze grip laat toe om de rechterzijde van uke functioneel uit te schakelen, waardoor rechtshandige aanvallen van uke grotendeels worden geblokkeerd. Vanuit deze lage mouwcontrole bespreek ik drie concrete randorisituaties waarin de positie van uke wordt gebroken en die kunnen leiden tot uchi-mata.

Daarnaast wordt ook een andere invalshoek behandeld, namelijk de 50%-50% kumi-kata-situatie waarbij uke en tori gelijktijdig elkaars elleboog en rever controleren. Vanuit deze positie wordt één concrete randorisituatie uitgewerkt die kan leiden tot uchi-mata.

## 1.4.1. Lage mouwcontrole

### 1.4.1.1. Ko-uchi-gari → uchi-mata

#### Technische uitvoering



## Technische beschrijving

Tori neemt met zijn hikite de rechtermouw van uke laag en neemt vervolgens met zijn tsurite de linkerrevers ter hoogte van de schouder van uke. Vanuit deze kumi-kata verplaatst tori zich achterwaarts met tsugi-ashi, waarbij hij met zowel hikite als tsurite een trekkende actie uitvoert op uke. Uke reageert hierop door achterwaarts weerstand te bieden, om niet voorwaarts te worden meegenomen. Op dit moment zet tori ko-uchi-gari in.

Als verdediging hiertegen plaatst uke zijn rechtervoet over om zijn balans te herstellen. Nadat deze rechtervoet op de tatami is geplaatst, probeert uke zijn evenwicht verder te corrigeren door zijn linkervoet achterwaarts te verplaatsen. Tijdens deze overgang ontstaat een kort timingmoment waarin de linkervoet van uke niet volledig belast is. Dit momentum gebruikt tori om onmiddellijk aan te vallen met een ashi-uchi-mata, gericht op het bewegende linkerbeen van uke.

## Aandachtspunten

- De ko-uchi-gari wordt effectief ingezet om uke te dwingen zijn balans te herstellen, waardoor een volwaardig momentum ontstaat.
- De overgang naar ashi-uchi-mata verloopt zonder onderbreking en gebeurt exact op het moment dat uke zijn linkervoet achterwaarts wil plaatsen en deze nog niet volledig belast is.

1.4.1.2. O-soto-gari → uchi-mata

**Technische uitvoering**



## Technische beschrijving

Tori neemt met zijn hikite de rechtermouw van uke laag en neemt vervolgens met zijn tsurite hoog in de nek van uke. Vanuit deze kumi-kata staat de rechtervoet van uke voor. Tori valt deze voet aan met o-soto-gari. Als reactie hierop plaatst uke zijn rechtervoet achterwaarts om de aanval te ontwijken. Deze ontwijkingsstap opent de positie van uke, waardoor zijn rechter- en linkervoet op één lijn komen te staan.

Gelijktijdig met deze ontwijkingsstap voert tori een springende actie uit, waarbij hij zich ongeveer 45° draait. Vanuit dit ontstane rotatiemomentum zwaait tori zijn rechterbeen achteruit en zet hij de beweging zonder onderbreking verder in een ashi-uchi-mata.

## Aandachtspunten

- De o-soto-gari moet in randori meermaals effectief zijn ingezet, zodat uke deze aanval ernstig neemt. Enkel dan zal uke instinctief achterwaarts ontwijken, wat zijn positie opent. Zonder deze geloofwaardigheid blijft de reactie uit en werkt de combinatie niet.
- De hoge greep in de nek zorgt voor controle over het hoofd van uke en heeft een drukkende functie tijdens de o-soto-gari. Hierdoor kan tori met zijn rechterarm druk uitoefenen tegen het hoofd van uke, wat de aanval veiliger en effectiever maakt.

### 1.4.1.3. Sasae-tsuri-komi-ashi → uchi-mata

#### Technische uitvoering



## Technische beschrijving

Tori neemt met zijn hikite een haakgreep aan de binnenzijde van de rechtermouwplooi van uke en met zijn tsurite een haakgreep ter hoogte van de linkerschouderplooi, tussen romp en arm. De rechervoet van uke staat voor.

Tori stapt met de linkervoet diagonaal voorwaarts en trekt uke voorwaarts met zijn tsurite, terwijl de hikite een draaiende en sturende actie uitvoert rond de lengteas van uke. Door deze gecombineerde actie wordt uke ertoe gebracht zijn linkervoet voorwaarts te plaatsen. Op dit moment zet tori sasae-tsuri-komi-ashi links in door de vooruitkomende linkervoet van uke te blokkeren, terwijl hij trekt aan de schouderplooi en oplift aan de mouwgreep. Uke verdedigt door over te stappen, wat momentum creëert. Op het moment dat uke zijn linkervoet opnieuw op de tatami wil plaatsen, maakt tori gebruik van dit timingmoment om aan te vallen met een ashi-uchi-mata.

## Aandachtspunten

- Dubbele haakgreep (mouw- en schouderplooi) laat toe om actief te trekken en te duwen. Deze kumi-kata is zowel defensief sterk als offensief zeer bruikbaar en maakt snelle overgangen tussen trekken en duwen mogelijk.

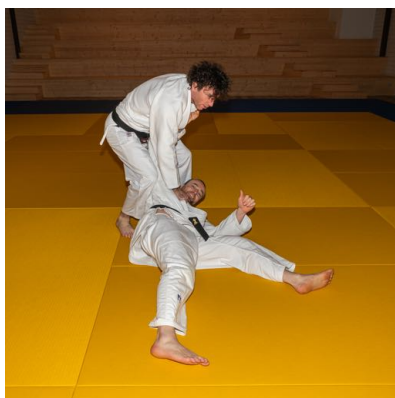
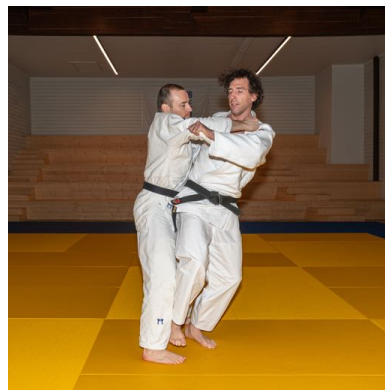
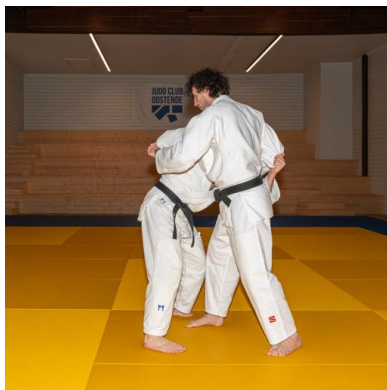
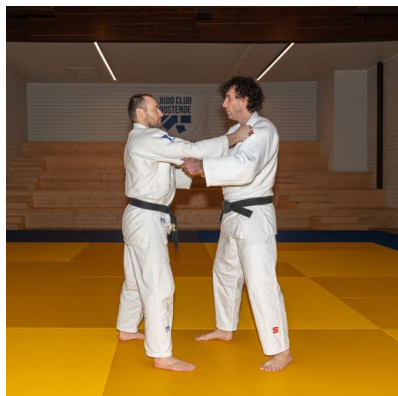


- De sasae-tsuri-komi-ashi moet zodanig worden ingezet dat uke het gevoel heeft daadwerkelijk aangevallen te worden. Enkel dan zal uke instinctief overstappen, wat het noodzakelijke momentum creëert voor de ashi-uchi-mata.
- Er is geen pauze tussen sasae-tsuri-komi-ashi en ashi-uchi-mata. De overgang gebeurt in één continue beweging, waarbij momentum behouden blijft en timing van belang is.

## 1.4.2. 50%-50% kumi-kata

### 1.4.2.1. Uchi-mata vanuit actie-reactie

#### **Technische uitvoering**



## Technische beschrijving

Zowel tori als uke controleren rever en elleboog en beiden staan met de rechtervoet voor. Vanuit deze positie probeert tori gelijktijdig op drie manieren momentum te creëren bij uke, met als doel een geschikt timingmoment te forceren voor uchi-mata.

Ten eerste brengt tori zijn linkerschouder voorwaarts om druk te zetten. Deze actie lokt een reactie uit waarbij uke terugduwt. Op het moment dat uke terugduwt kan tori met zijn hikite trekken aan de mouw, waardoor er een voorwaarts momentum ontstaat.

Tegelijkertijd trekt tori met zijn tsurite uke schuin voorwaarts naar beneden, waardoor de rompositie van uke wordt gebogen. Uke zal instinctief proberen zijn romphouding te herstellen, wat een opwaarts momentum creëert.

Daarnaast zorgt deze schuine trekkende actie ervoor dat uke zijn linkervoet licht voorwaarts plaatst. Wanneer uke zijn positie wil herstellen, zal het evenwicht verschuiven van de linkervoet naar de rechtervoet, wat zorgt voor een zijwaarts momentum.

Deze drie acties: voorwaartse druk via de schouder, schuine trekkende actie op de romp en verplaatsing van het steunpunt gebeuren gelijktijdig en zorgen samen voor een gecombineerd voorwaarts, opwaarts en zijwaarts reactiemomentum bij uke. Op dit exacte timingmoment springt tori in met een ashi-uchi-mata.

## Aandachtspunt

- De instap gebeurt springend, met een snelle voetswitch in één tel (tobikomi-principe): de linkervoet neemt de plaats van de rechtervoet in en het lichaam draait ongeveer 135°, wat een efficiënte ashi-uchi-mata mogelijk maakt.

### 1.5. Uchi-mata vanuit kenka-yotsu

Net zoals bij ai-yotsu is het ook hier de bedoeling om de basis-uchi-mata te vertalen naar een bruikbare toepassing in randori en shiai. In de klassieke opleiding wordt uchi-mata meestal aangeleerd in een rechts-tegen-rechts-situatie, terwijl men in competitie ook vaak linkshandige judoka's tegenkomt, wat leidt tot een kenka-yotsu-situatie.

Aanvankelijk had ik zelf moeite om uchi-mata toe te passen tegen linkshandige tegenstanders, maar door regelmatig randori en shiai tegen deze judoka's te doen, leerde ik mijn tokui-waza ook in deze situatie in te zetten. In de kenka-yotsu-situatie bespreek ik uchi-mata vanuit twee invalshoeken.

In de eerste invalshoek heeft uke nog geen controle over de rechterrevers van tori. Dit laat tori toe om de linkermouw van uke te controleren. Met deze kumi-kata wordt de linkerzijde van uke functioneel uitgeschakeld, waardoor linkshandige aanvallen grotendeels geneutraliseerd worden. Vanuit deze positie onderscheid ik twee randorisituaties: tori controleert beide mouwen van uke en tori neemt eenzijdige controle aan de mouw en gordel van uke.

In de tweede invalshoek heeft uke controle over de rechterrevers van tori. Hierdoor wordt een directe rechtshandige aanval van tori bemoeilijkt, omdat zijn rechterschouder onder controle staat. Vanuit deze positie onderscheid ik drie randorisituaties: tori neemt de revers onder de arm van uke, tori neemt de revers boven de arm van uke en tori sluit de linkerarm van uke in door op de rug van uke te nemen.

In beide invalshoeken is het belangrijk om de positie van uke te verbreken en momentum te creëren, zodat diens energie benut kan worden volgens het principe van seiryoku-zenyo: juiste timing, juiste richting en optimaal gebruik van de kracht van de partner.

## 1.5.1. Uke heeft geen controle over de rechterreiver van tori

### 1.5.1.1. Tori neemt de twee mouwen van uke

#### 1.5.1.1.1. Ko-soto-gari (links) -> uchi-mata

### Technische uitvoering





## Technische beschrijving

In deze situatie staat uke linkshandig tegenover een rechtshandige tori en is er nog geen sprake van kumi-kata. Tori initieert de beweging door naar links rond uke te cirkelen. Uke probeert met zijn linkerhand de rechterrevers van tori te grijpen. Door deze cirkelbeweging ontstaat er aan de linkerzijde van uke meer afstand, waardoor tori gemakkelijker met beide handen de linkerarm van uke kan opvangen en controleren.

Tori neemt vervolgens met zijn rechterhand een hoge greep op de linkermouw van uke. Uke reageert hierop door met zijn rechterhand de linkermouw van tori vast te nemen. Tori anticipeert onmiddellijk door met zijn linkerhand de rechtermouw van uke hoog te grijpen, waardoor hij de controle overneemt.

Vervolgens duwt tori met zijn rechterhand de linkermouw van uke naar zich toe, wat leidt tot een lichte achterwaartse kuzushi. Vanuit deze verstoring zet tori een linkse ko-soto-gari in. Uke verdedigt door met zijn linkervoet achterwaarts over te stappen. Als reactie creëert tori een duidelijke duw-trekactie, waardoor een voorwaarts momentum bij uke ontstaat. Op dit precieze timingmoment benut tori deze reactie en valt hij onmiddellijk aan met sode-koshi-uchi-mata.

## Aandachtspunten

- Door de linkermouw van uke hoog op te vangen, blokkeert tori de linkshandige aanvallen van uke. Deze controle schakelt de dominante aanvalskant van uke uit.



- Na de achterwaartse kuzushi stapt tori dicht bij uke en houdt hij zijn armen geplooid, waardoor hij vanuit deze positie een gerichte duwactie kan uitvoeren. Aansluitend zet tori een linkse ko-soto-gari-beweging in, die echter niet als een zuivere werptechniek geldt, maar eerder als een voorbereidende actie met als doel het linkerbeen van uke naar achter te laten stappen. Hierdoor wordt de positie van uke geopend en komen de voeten van uke meer op één lijn te staan, wat een gunstige uitgangspositie creëert voor de sode-koshi-uchi-mata.

1.5.1.2. Tori neemt eenzijdig controle aan de mouw en gordel van uke

1.5.1.2.1. Uchi-mata met eenzijdige controle

**Technische uitvoering**



## **Technische beschrijving**

Uke staat linksvoor en tori staat rechtsvoor. Tori initieert de beweging door links rond uke te cirkelen. Door deze cirkelbeweging ontstaat er aan de linkerzijde van uke meer afstand. Uke probeert op dat moment met zijn linkerhand de rechterrevers van tori te grijpen, maar door de gecreëerde afstand is tori in staat om de linkerarm van uke met beide handen op te vangen.

Met zijn linkerhand neemt tori de linkermouw van uke vast en brengt deze naar beneden. Vervolgens neemt tori met zijn rechterhand controle op de gordel van uke ter hoogte van zijn rechterheup en tegelijkertijd stapt tori met zijn rechterbeen voor het linkerbeen van uke. Hierbij komt de romp van tori in contact met de rug van uke, waarbij tori zijdelings links druk uitoefent. Door deze druk wordt de positie van uke gebroken.

Tori verplaatst zich vervolgens in tsugi-ashi schuin achterwaarts en creëert hierdoor momentum bij uke. Op het moment dat uke zijn linkervoet op de mat wil plaatsen, ontstaat het ideale timingmoment om aan te vallen met een eenzijdige ashi-uchi-mata.

## **Aandachtspunt**

- Tori houdt tijdens de tsugi-ashi continu rompcontact met uke door de gordel van uke stevig naar zich toe te trekken.

1.5.2. Uke heeft controle over de rechterreveren van tori

1.5.2.1. Tori neemt de rever onder de arm van uke

1.5.2.1.1. Ken-ken uchi-mata

**Technische uitvoering**



## Technische beschrijving

Tori oefent met de tsurite een duwende druk uit tegen de linkerkaak van uke, terwijl hij gelijktijdig met de hikite trekkracht uitoefent op de rechterarm van uke. Deze duw-trekcombinatie creëert spanning in de romp van uke en bereidt de aanval voor.

Vanuit deze positie verplaatst tori zijn linkervoet in een draaiende beweging achterwaarts, waardoor hij zich met zijn linkervoet op één lijn met de voeten van uke positioneert. Vervolgens zwaait tori zijn rechterbeen opwaarts en maakt contact met het linkerbovenbeen van uke, waardoor uke op zijn rechterbeen komt te steunen.

Door de trekkende actie van de hikite en de duwende druk van de tsurite onafgebroken aan te houden, verliest uke zijn stabiele houding en raakt hij uit balans. Vanuit dit moment kan tori de aanval afronden met een ken-ken ashi-uchi-mata.

## Aandachtspunt

- Spanning op de romp via de trek- en duwactie vóór de beweging is belangrijk om niet overgenomen te worden.



- De verplaatsingsrichting van de ken-ken-beweging wordt bepaald door de richting waarin de tsurite tegen de linkerkaak van uke duwt.

### 1.5.2.1.2. Uchi-mata vanuit voorwaartse cirkelrotatie

#### Technische uitvoering



## Technische beschrijving

Tori duwt met de tsurite tegen de linkerkaak van uke en trekt gelijktijdig met de hikite, waardoor spanning op de romp van uke ontstaat. Vanuit deze spanning verplaatst tori met een kruispas zijn linkervoet schuin voorwaarts en zwaait hij aansluitend zijn rechterbeen in een voorwaartse cirkelbeweging.

De combinatie van de aanhoudende duw-trekactie van de armen en de cirkelvormige inzwaai van het rechterbeen brengt uke in een circulair voorwaarts momentum. Als gevolg hiervan wordt de rechtervoet van uke voorwaarts geplaatst, terwijl de linkervoet tijdelijk van de tatami loskomt. Dit is het timingmoment waarop tori springend kan aanvallen met een ashi-uchi-mata.

## Aandachtspunt

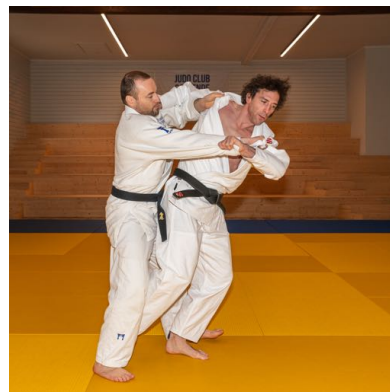
- Bij de kruispas wijzen de tenen van tori naar binnen, in de richting van de draaibeweging. Deze voetpositie verkleint de draaihoek waarin de springende uchi-mata wordt ingekomen, waardoor de instap vlotter kan verlopen.



## 1.5.2.2. Tori neemt de rever boven de arm

### 1.5.2.2.1. Uchi-mata vanuit actie-reactie

#### Technische uitvoering



## **Technische beschrijving**

Tori duwt met de rechterarm de linkerarm van uke naar beneden, waardoor de rompositie van uke wordt gebroken. Deze neerwaartse druk lokt een tegenreactie uit: uke probeert zijn houding te herstellen en opnieuw rechtop te komen. Hierdoor ontstaat een opwaarts momentum.

Op het moment dat dit opwaarts momentum ontstaat, springt tori in volgens het tobikomi-principe en valt hij onmiddellijk aan met een ashi-uchi-mata.

## **Aandachtspunt**

- Het tobikomi-principe is een springende instap in één tijd, waarbij de linkervoet van tori onmiddellijk de plaats inneemt van de rechtervoet. Hierdoor kan het rechterbeen direct de ashi-uchi-mata inzetten, zonder tussenstap.

1.5.2.3. Tori sluit de linkerarm van uke in door op de rug van uke te nemen

1.5.2.3.1. O-uchi-gari → uchi-mata

**Technische uitvoering**



## Technische beschrijving

Uke heeft reeds de rechterrever van tori vast. Tori neemt met zijn linkerhand de linkerrever van uke vast en trekt deze voorwaarts naar beneden. Tegelijkertijd duwt tori met zijn rechterhand de linkerelleboog van uke zijwaarts naar binnen. Door deze gecombineerde actie plooit de linkerarm van uke en kan tori de linkerarm van uke insluiten door zijwaarts op de rug te nemen van uke. Tori verhoogt vervolgens geleidelijk de spanning door met zijn rechterarm neerwaarts te blijven drukken.

Vervolgens neemt tori met zijn hikite de rechtermouw van uke en zet hij o-uchi-gari in. Als reactie hierop plaatst uke zijn linkerbeen over, wat een achterwaarts momentum creëert. Op het moment van deze overstap valt tori volgens het tobikomi-principe aan en zet hij onmiddellijk ashi-uchi-mata in.

## Aandachtspunt

- De ingezette o-uchi-gari is geen klassieke werpaanval, maar functioneert hoofdzakelijk als een duwende actie. Tori duwt met zijn rechterbovenbeen tegen het linkerdijbeen van uke, waardoor uke wordt gedwongen zijn linkerbeen achterwaarts te plaatsen. Deze reactie creëert het noodzakelijke momentum om ashi-uchi-mata in te zetten.



### 2. Transitie naar lage vierpuntensteun met controle rechtermouw naar sankaku-haak

#### 2.1. Voorwoord

De sankaku-haak, toegepast wanneer uke zich in een lage vierpuntensteun bevindt, werd in mijn jeugd binnen onze club "Ostend Judo Club" aangeleerd als de techniek van Robert Van de Walle. Doorheen de jaren is deze techniek uitgegroeid tot mijn tokui-waza in ne-waza, omdat de controle vanuit sankaku uitstekend aansluit bij mijn lichaamsbouw. Dankzij mijn lange benen kan ik uke goed controleren in de sankaku-positie.

In deze scriptie vertrek ik vanuit de situatie waarin uke in een lage vierpuntensteun zit, terwijl ik, als tori, voor hem sta en controle heb over zijn rechtermouw. Deze positie ontstaat rechtstreeks uit de transitie van tachi-waza naar ne-waza: na de worp rolt uke door naar een lage vierpuntensteun en tori behoudt de mouwcontrole. Dat vormt het uitgangspunt van mijn sankaku-techniekcomplex.

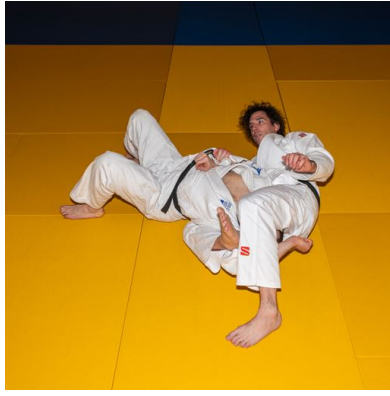
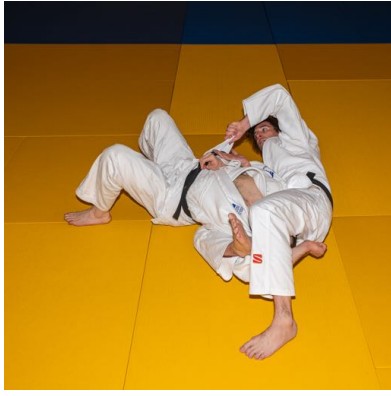
Wat volgt, is het resultaat van talloze situaties uit mijn wedstrijdverleden en uit randori. Telkens wanneer uke zich verdedigde en de techniek niet slaagde, reflecteerde ik over mogelijke oplossingen en testte ik deze uit in uchi-komi en in randori. Op die manier groeide geleidelijk een volwaardig techniekcomplex rond sankaku.

De verdediging van uke kan plaatsvinden vóór de sankaku-kantel, tijdens de sankaku-kantel of na de sankaku-kantel. De nadruk in het ne-waza judo ligt voor mij niet op snelheid, maar wel op controle en het vermogen om intuïtief te anticiperen op uke's reactie. Door talloze uchi-komi's heb ik deze technieken geautomatiseerd tot ze een natuurlijk onderdeel werden van mijn wedstrijdjudo.

## 2.2. Basis sankaku-haak

### Technische uitvoering





## **Technische beschrijving**

### **A. Kumi-kata**

Uke bevindt zich in een lage vierpuntensteun. Tori staat voor uke en controleert met zijn hikite de rechtermouw van uke.

### **B. Kuzushi**

Tori neemt met zijn rechterhand de gordel van uke vast en verplaatst zich achterwaarts in tsugi-ashi. Hierdoor worden de armen van tori gestrekt en kan hij een krachtige voorwaartse kuzushi creëren bij uke.

### **C. De sankaku-haak**

Tijdens deze kuzushi haakt tori met zijn rechervoet achter de linkerelleboog van uke. Vervolgens komt tori in kyoshi op zijn linkerknie, waarbij het linkerbovenbeen van tori contact maakt met de rechterschouder van uke. Daarna maakt tori de sankaku-haak door met zijn rechterhiel contact te maken tegen zijn linkerknie. Op die manier worden zowel het hoofd als de linkerarm van uke in de sankaku-haak gebracht, terwijl de rechterarm van uke hoog wordt gehouden door de hikite van tori.

### **D. De sankaku-kantel**

Vervolgens laat tori met zijn rechterhand de gordel los en haakt hij met zijn rechterarm de rechterbovenarm van uke in, die hij zo dicht mogelijk tegen zijn buik brengt. Vanuit deze tweehandige controle (hikite aan de rechtermouw en de inhaak met de rechterarm) laat tori zich schuin rechts naar achteren kantelen zonder de sankaku-haak te lossen.

### **E. De armcontrole via de slip**

Tori controleert de rechterarm van uke door met zijn rechterarm onder de bovenarm van uke te gaan en zijn handrug bovenop de voorarm van uke te plaatsen, met de handpalm naar boven gericht. Vervolgens laat tori met zijn linkerhand de rechtermouw van uke los en neemt hij met diezelfde hand de slip van uke vast. Deze slip wordt daarna doorgegeven aan de rechterhand, waarmee de greep stevig wordt aangespannen om de rechterarm van uke te controleren.

## **F. De sankaku-sluiting**

Tori neemt met zijn linkerhand de linkerpols van uke vast en trekt deze naar zich toe, waardoor ruimte ontstaat om een beenswitch uit te voeren: tori plaatst zijn linkervoet in de rechterknieholte en zet krachtig een sankaku-sluiting aan.

## **G. De houdgreep**

Tot slot gaat tori over naar kuzure-kami-shiho-gatame door zijn buik naar voren te duwen en zijn bekken naar de mat te draaien, waardoor beide knieën gecontroleerd op de tatami worden geplaatst.

### **Aandachtspunten**

- Tijdens de kyoshi moet de rechterarm van uke hoog blijven. Zakt deze arm, dan wordt uke sterk en wordt de kantel moeilijk uitvoerbaar. Daarom werkt tori met twee handen tegen één arm en zet hij de kantel pas in wanneer de controle verzekerd is.
- Tijdens de kyoshi blijft de romp van tori recht en stabiel, zodat hij de rechterarm van uke gecontroleerd tegen zijn buik kan houden.
- De armcontrole kan op twee manieren worden uitgevoerd: met de handpalm naar boven of met de handpalm naar beneden. Mijn voorkeur gaat uit naar een sluiting met de handpalm naar boven, zoals deze mij destijds werd aangeleerd en bij mij is geautomatiseerd.
- Bij de houdgreep plaatst tori zijn rechterenkel in een voethaakje om extra spanning op zijn benen te creëren.

## 2.3. Uke verdedigt na de sankaku-kantel

### 2.3.1. Uke trekt de arm los

#### Technische uitvoering



## **Technische beschrijving**

Na de sankaku-kantel verdedigt uke door zijn rechterarm los te trekken, waardoor tori de controle over deze arm verliest. Omdat deze arm niet langer kan worden gecontroleerd, schakelt tori over naar een alternatieve oplossing.

Tori neemt met zijn linkerhand de linkerpols van uke vast en trekt deze naar zich toe, waardoor hij de beenswitch kan uitvoeren naar de sankaku-sluiting. Vervolgens neemt tori met zijn linkerhand de linkerenkel van uke vast en trekt het linkerbeen van uke naar zich toe. Op die manier kan tori zijn buik voorwaarts duwen en zijn bekken naar de tatami draaien, waardoor hij in buiklig komt en kuzuri-kami-shio-gatame kan aanzetten.

## **Aandachtspunt**

- Tori neemt bij voorkeur de linkerenkel van uke. Wanneer de rechterenkel wordt vastgenomen, behoudt uke de mogelijkheid om zich te verdedigen via een brug.

### 2.3.2. Uke verdedigt door over te bruggen

#### Technische uitvoering



## Technische beschrijving

Tijdens de uitvoering van de sankaku-kantel heeft tori de sankaku-sluiting aangezet. Uke verdedigt zich door achterwaarts te bruggen en rolt via een achterwaartse koprol door naar een lage vierpuntensteun.

Tijdens deze brugdraai behoudt tori voortdurend de sankaku-sluiting met de benen, zodat de controle over uke behouden blijft. Tegelijkertijd vindt een armswitch plaats: aanvankelijk controleert tori de rechterarm van uke met een inhaak van de rechterarm, maar tijdens de brugdraai brengt tori deze controle gecontroleerd over naar een inhaak met de linkerarm. Vervolgens neemt tori met zijn rechterhand de linkerenkel van uke vast en trekt deze over zijn hoofd, waardoor uke op zijn rug wordt gedraaid. Vanuit deze positie gaat tori over naar kuzure-kami-shiho-gatame, waarbij hij de linkerenkel blijft controleren om verdere brugverdediging van uke te verhinderen.

## Aandachtspunt

- Na de brugdraai neemt tori bij voorkeur met zijn rechterhand de linkerenkel van uke vast om hem terug over te draaien. Wanneer de linkerenkel te ver verwijderd is, kan tori ook via de rechterenkel uke overtrekken.



## 2.4. Uke verdedigt tijdens de sankaku-kantel

### 2.4.1. Uke controleert het linkerbeen van tori tussen zijn benen

#### Technische uitvoering



## **Technische beschrijving**

Tijdens de sankaku-kantel wordt het linkerbeen van tori omstrengeld tussen de benen van uke. Vervolgens komt tori gecontroleerd recht door met zijn rechterhand op de tatami te steunen en positioneert hij zijn linkerzitvlak op het hoofd van uke. De rechterknie van tori is daarbij geplooid en sluit nauw aan tegen de romp van uke. Vanuit deze houding zit tori rechtop en controleert hij de rechterarm van uke tegen zijn buik via een inhaak met de linkerarm.

Vanuit deze positie brengt tori zijn rechterbeen opwaarts, terwijl hij blijft steunen met de rechterhand op de tatami. Tijdens deze actie blijft tori contact houden met zijn zitvlak op het hoofd van uke. Vervolgens neemt tori met zijn rechterhand de rechterpols van uke vast en versterkt hij deze controle door ook met de linkerhand de pols te fixeren. Vanuit deze dubbele polscontrole zet tori juji-gatame aan.

## **Aandachtspunt**

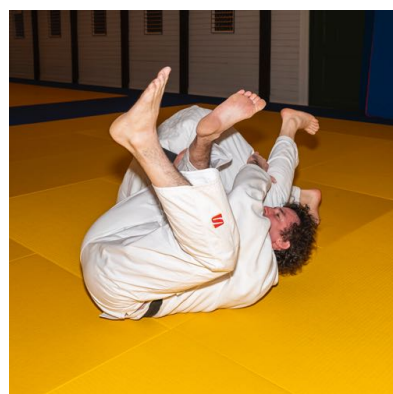
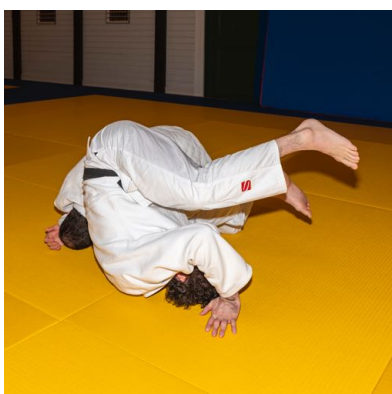
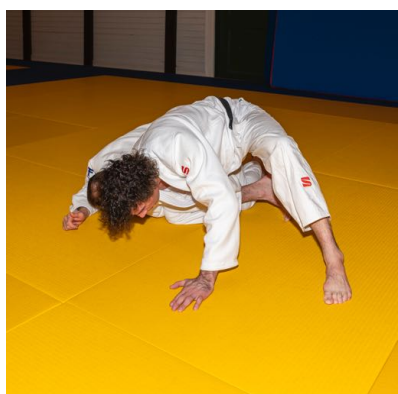
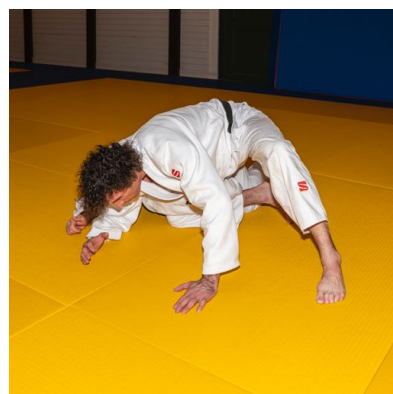
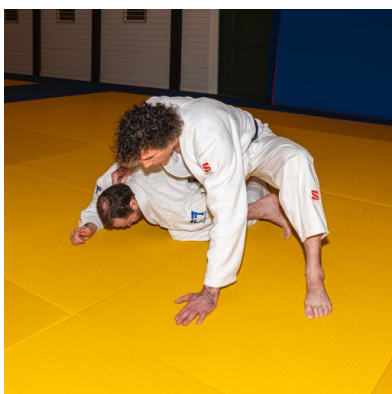
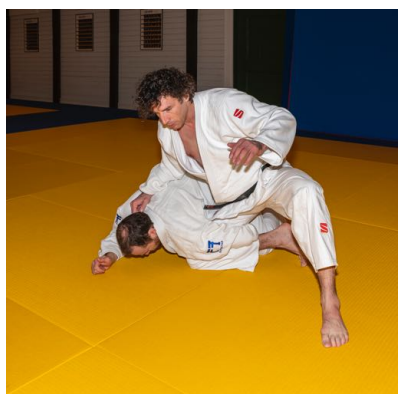
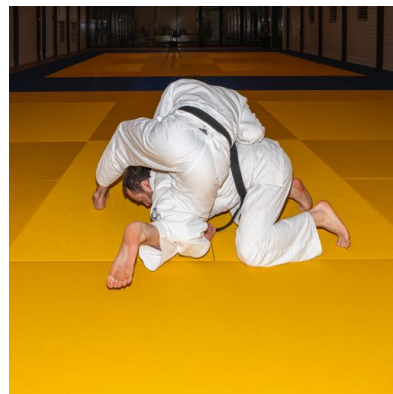
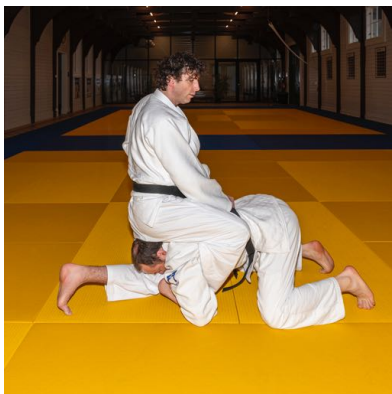
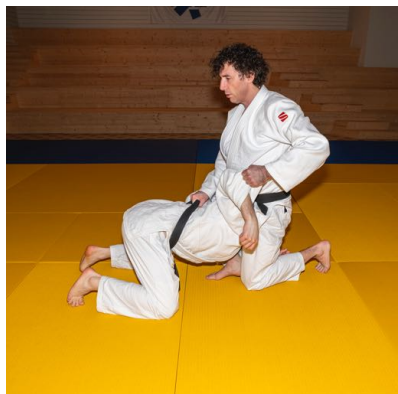
- De kern van deze techniek ligt op de hoofdcontrole: door met het zitvlak gerichte druk op het hoofd van uke uit te oefenen, behoudt tori controle over uke.

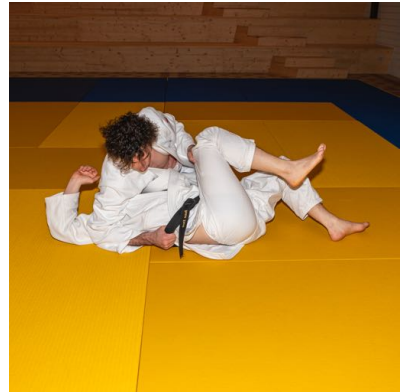
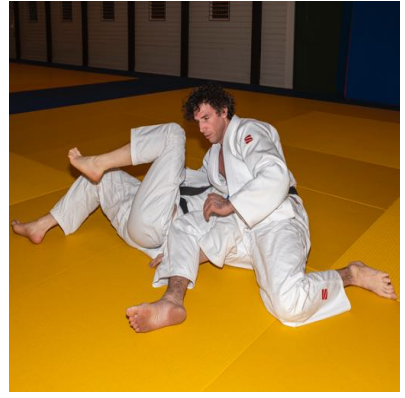
## 2.5. Uke verdedigt vóór de sankaku-kantel

### 2.5.1. Uke verdedigt na de sankaku-haak

#### 2.5.1.1. Uke sluit het rechterbeen van tori in met de linkerarm

#### Technische uitvoering





## Technische beschrijving

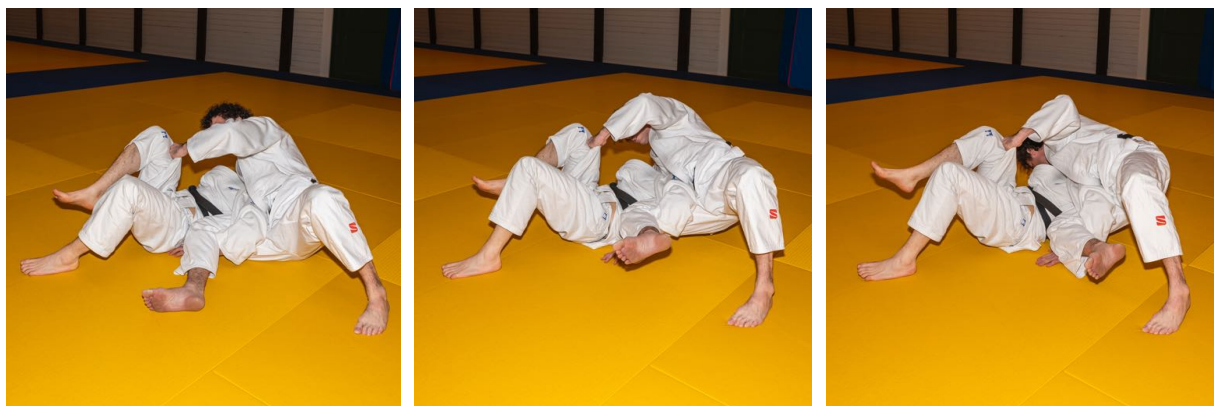
Na de sankaku-haak verdedigt uke door het rechterbeen van tori in te sluiten met zijn linkerarm. Tori reageert hierop met een kyoshi-wissel, waarbij hij zijn lichaam 180° draait. Tijdens deze draaibeweging plaatst tori zijn rechterknie op de tatami en zet hij zijn linkervoet stabiel op de mat. Gedurende deze draai haakt tori met zijn rechterbeen de linkerarm van uke in, zodat er voldoende armcontrole is.

Vervolgens drukt tori met zijn rechterelleboog tegen het hoofd van uke en neemt hij met zijn rechterhand de linkerarm van uke langs de binnenzijde vast. Vanuit deze positie rolt tori voorwaarts over zijn rechterschouder. Door deze voorwaartse rol wordt uke mee gedraaid en op zijn rug gebracht.

Tori sluit af met ushiro-kesa-gatame, waarbij hij zijn rechterelleboog in de rechteroksel van uke plaatst en met zijn linkerhand de rechterknie van uke naar zich toe trekt om de controle te verstevigen.

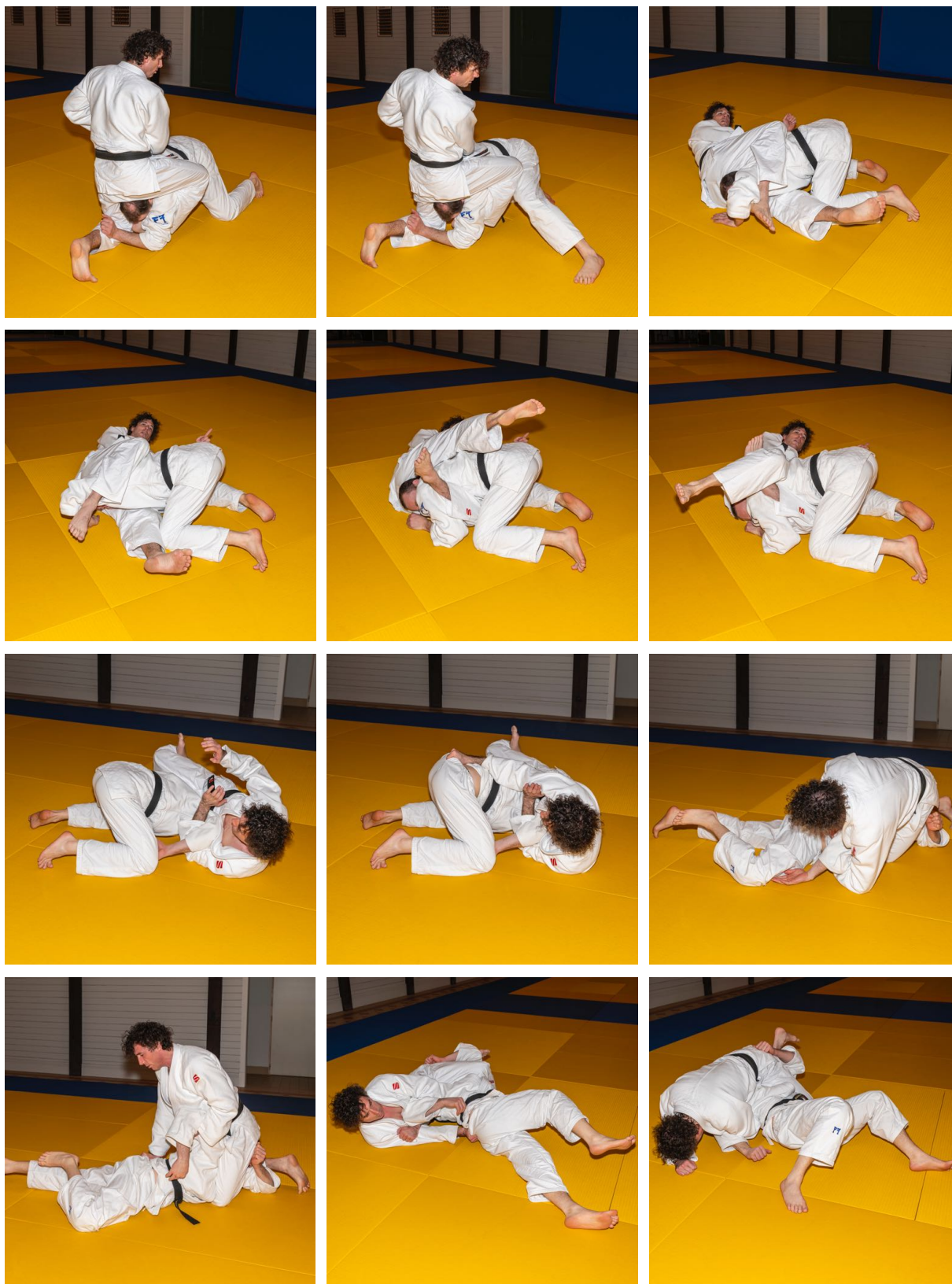
## Aandachtspunt

- Wanneer uke vanuit deze ushiro-kesa-gatame probeert te ontsnappen, neemt tori steun op zijn linkervoet, waardoor hij zijn zitvlak licht kan optillen. Vanuit deze positie maakt tori een voorwaartse draaibeweging van het bekken richting de tatami en zet hij ashi-gatame aan door zijn rechterbeen naar achteren te brengen, waardoor de linkerelleboog van uke wordt geklemd.



2.5.1.2. Uke reageert naar de andere kant

**Technische uitvoering**



## Technische beschrijving

Tori heeft de sankaku-haak aangezet en controleert de rechterarm van uke met beide armen. Met zijn linkerhand houdt tori de hikite van uke vast, terwijl hij met zijn rechterarm de rechterarm van uke inhaakt en tegen zijn borst fixeert.

Vanuit deze positie wil tori de kantel inzetten. Uke verdedigt zich door het linkerbeen uit te strekken en gelijktijdig zijn evenwicht te verplaatsen naar zijn rechterzijde om de kantel te verhinderen. Deze verdedigende beweging creëert een actie-reactie-situatie, waarop tori inspeelt door zich naar zijn linkerzijde te laten vallen en zo de kracht en richting van uke te benutten. Uke blijft hierbij in een lage vierpuntsteun.

Tijdens deze beweging controleert tori de linkerelleboog van uke eerst met zijn rechterhiel. Vervolgens wordt deze armcontrole overgenomen door het linkeronderbeen van tori, waarna hij de sankaku-sluiting verder aanzet door de linkervoet in de rechterknieholte te plaatsen. Na het aanzetten van de sankaku-sluiting komt tori steunend op zijn linkerelleboog terecht en neemt hij met zijn rechterduim de broek van uke vast. Met deze rechterhand oefent tori een neerwaartse druk uit op het bekken van uke, waardoor uke niet voorwaarts kan bewegen. Pas daarna brengt tori zijn benen achteruit, terwijl hij met zijn eigen bekken een neerwaartse druk uitoefent op het bovenlichaam van uke. Door de combinatie van bekkenfixatie met de rechterhand en bekkendruk van tori op het bovenlichaam van uke wordt uke gedwongen om op zijn buik te komen.

Vanuit deze positie haakt tori met zijn linkerarm de rechterarm van uke in, rolt hij uke door naar zijn rug en gaat hij over tot kuzure-kami-shiho-gatame, waarbij de sankaku-sluiting behouden blijft.

## Aandachtspunt

- Op het moment dat tori naar zijn linkerzijde kantelt, is het essentieel dat hij met zijn rechterhiel controle houdt over de linkerelleboog van uke. Uke zal trachten deze arm te bevrijden, maar juist dit bevrijdingsmoment creëert een opportuniteit voor tori. Door de elleboog op te vangen met het linkeronderbeen kan tori de armcontrole behouden en aansluitend zijn linkervoet in de rechterknieholte plaatsen, waardoor de sankaku-sluiting kan worden aangezet.

## 2.5.2. Uke verdedigt tijdens de sankaku-haak

### 2.5.2.1. Uke komt recht

#### Technische uitvoering



## **Technische beschrijving**

Op het moment dat tori zijn rechtervoet achter de linkerelleboog van uke heeft geplaatst verdedigt uke door recht te komen. Tori draait zijn bekken naar links en haakt met zijn rechterenkel achter de linkerarm van uke.

Tori laat met zijn rechterhand de gordel van uke los en haakt hiermee onmiddellijk de rechterarm van uke in. Aansluitend laat tori met zijn hikite de rechtermouw van uke los en plaatst hij deze hand op de tatami om steun te nemen.

Vanuit deze positie voert tori een migi-zempo-kaiten uit. Tijdens deze voorwaartse rol behoudt tori de controle over de rechterarm van uke en gebruikt hij zijn rechterbeen om de linkerarm van uke aangehaakt te controleren. Na de rol komt uke op zijn rug terecht.

Vervolgens controleert tori de rechterarm van uke via de slip, waarna hij met zijn linkerhand aan de linkerpols van uke trekt en een beenswitch uitvoert om tot een sankaku-sluiting te komen. Tot slot gaat tori over naar kuzure-kami-shiho-gatame.

## **Aandachtspunt**

- Tori draait voor de migi-zempo-kaiten het bekken eerst licht naar links, waardoor de rol korter en vlotter kan worden uitgevoerd.

2.5.2.2. Uke kruipt vooruit tussen de benen van tori

**Technische uitvoering**



## Technische beschrijving

Op het moment dat tori zijn rechtervoet achter de linker elleboog van uke heeft geplaatst verdedigt uke door tussen de benen van tori door te kruipen. Op dat moment reageert tori door een kyoshi-wissel uit te voeren. Tijdens deze wissel plaatst tori zijn rechterknie achter de linkerelleboog van uke, terwijl hij zijn linkerhiel tegen zijn rechterknie brengt. Hierdoor ontstaat opnieuw een sankaku-haak, waarbij het hoofd en de linkerarm van uke in de haak worden opgenomen.

Vervolgens laat tori de hikite los en neemt hij met zijn linkerhand de gordel vast. Met beide handen aan de gordel trekt tori uke mee in de voorwaartse richting waarin uke zich verplaatst. Door deze trekkracht wordt uke gedwongen tot een voorwaartse koprol, waarna hij op zijn rug terechtkomt.

Vanuit deze positie zet tori de sankaku-sluiting aan door zijn linkervoet in de rechterknieholte te plaatsen. Aansluitend gaat tori over naar kuzure-kami-shiho-gatame, waarbij hij met zijn rechterhand de rechterenkel van uke vastneemt en naar zich toe brengt.

## Aandachtspunt

- Bij de overgang naar kuzure-kami-shiho-gatame trekt tori aan de rechterenkel van uke met zijn rechterhand, zodat uke niet kan overbruggen.

### 2.5.3. Uke verdedigt voor de sankaku-haak

#### 2.5.3.1. Tori geraakt niet achter de elleboog van uke

#### Technische uitvoering





## Technische beschrijving

Tori staat voor uke en controleert met zijn hikite de rechtermouw van uke. Met zijn rechterhand neemt tori de gordel van uke vast. Vanuit deze positie verplaatst tori zich achterwaarts in tsugi-ashi om kuzushi te creëren en wil hij met zijn rechterhiel aanhaken achter de linkerelleboog van uke om de sankaku-haak in te zetten.

Uke doorziet deze intentie en verdedigt zich door de linkerelleboog gesloten te houden, waardoor tori de haak niet kan plaatsen.

Wanneer de haak niet kan worden aangebracht, zakt tori in kyoshi op zijn rechterknie, links van het hoofd van uke. In deze positie blijft tori met zijn hikite de rechterarm van uke hoog houden, wat een opening creëert.

Vanuit deze opening laat tori met zijn rechterhand de gordel van uke los en haakt hij hiermee de rechterarm van uke in. Tori fixeert de rechterarm van uke door met zijn rechterelleboog op de schouders van uke te drukken. Vervolgens neemt tori met zijn linkerhand de linkerrever van uke vast en voert aansluitend een kyoshi-wissel uit, waarbij hij zich ongeveer 45° naar uke toe draait: de linkerknie van tori komt op de tatami, terwijl de rechtervoet op de mat steunt.

Daarna neemt tori met zijn rechterhand de rechterrever van uke vast, ter hoogte van de hals, en oefent hij een voorwaartse druk uit door met zijn borst tegen de romp van uke te duwen. Uke reageert hierop door tegen te drukken. Op dit reactiemoment maakt tori gebruik van het principe seiryoku-zenyo: hij benut de kracht en energie van uke in de richting waarin uke tegendrukt. Hierbij plaatst tori zijn rechterknie op de tatami en zwaait hij zijn linkerbeen zijwaarts tegen uke, waardoor uke over het linkerbeen van tori wordt gerold en op zijn rug terechtkomt.

Tori draait door en komt uit in kesa-gatame, vanwaar hij aansluitend kan overgaan tot de wurging gyaku-juji-jime.

## Aandachtspunten

- Tori geeft duidelijke voorwaartse druk en anticipeert op de reactie van uke. Het daarbij ontstane momentum wordt benut om uke over te draaien. Indien uke niet tegendrukt, zal hij over zijn rechterzijde rollen en kan tori yoko-shiho-gatame links aanzetten.

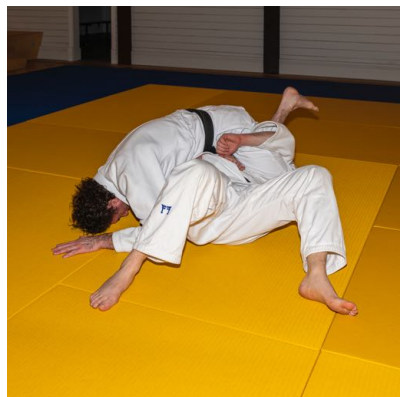
- Zowel bij het vastnemen van de linkerrever als later bij de rechterrever ter hoogte van de hals moeten de vier vingers correct in de kraag worden ingebracht. Dit maakt het mogelijk om na de rol gyaku-juji-jime aan te zetten.



### 2.5.3.2. Uke trekt de mouw los

#### Technische uitvoering





## Technische beschrijving

Uke bevindt zich in lage vierpuntsteun en tori staat voor uke en controleert met zijn hikite de rechtermouw van uke. Uke verdedigt zich door de rechtermouw los te trekken.

Tori komt in kyoshi, waarbij hij zijn linker knie op de tatami plaatst en steun neemt op zijn rechtermouw. Vanuit deze positie brengt tori zijn borst op de rug van uke, waardoor uke niet kan rechtkomen. Vervolgens verplaatst tori zich met borstcontrole naar de achterzijde van uke.

Vanuit deze kyoshi-positie neemt tori met zijn rechterhand de rechterpols van uke vast en trekt deze naar zich toe. Aansluitend schuift tori, terwijl hij in kyoshi blijft, verder door tot aan de rechterzijde van uke.

Vervolgens neemt tori met zijn linkerhand de linkerenkel van uke vast en trekt deze naar zich toe, terwijl hij gelijktijdig met zijn borst voorwaartse druk uitoefent.

Een natuurlijke reactie van uke is dat hij zijn linkerelleboog uitzet om de kantel naar zijn linkerzijde te verhinderen. Precies deze reactie creëert de gewenste opening.

Op dit actiemoment zwaait tori onmiddellijk door naar de hoofdzijde van uke en haakt hij met zijn rechterhiel achter de linkerelleboog van uke, waardoor de sankaku-haak kan worden aangezet. Vanuit deze positie kan tori verder werken naar een sankaku-sluiting en gecontroleerd doordraaien naar kuzure-kami-shiho-gatame.

## Aandachtspunten

- Hoewel tori in theorie via een kraag- en gordelgreep opnieuw kuzushi zou kunnen creëren om de sankaku-haak in te zetten, leert de praktijk dat dit, zeker bij ervaren judoka's, bijzonder moeilijk is. Uke zal zijn linkerelleboog bewust gesloten houden wanneer hij de sankaku-haak herkent. Daarom opteer ik voor de hierboven beschreven werkwijze om de linkerelleboog van uke te openen.
- Wanneer uke zijn linkerelleboog niet opent, zal hij over zijn linkerzijde worden gekanteld en kan tori rechtstreeks overgaan naar yoko-shiho-gatame links.

Mijn weg in het judo begon op tienjarige leeftijd. De eerste vonk werd aangewakkerd door mijn mama, Martine Quaegebeur, die zelf judo beoefende tot groene gordel. Haar verhalen over training, discipline en over Robert Van de Walle, met wie ze destijds samen op de mat stond, maakten diepe indruk. Zonder het te beseffen legde zij zo de basis voor mijn eerste stappen in deze sport.

Ik was tien jaar toen ik zelf met judo begon. Intussen beoefen ik deze sport al drieëndertig jaar. Wat startte als een sport, groeide geleidelijk uit tot een levensvisie. Judo heeft mij veel meer gegeven dan louter technieken of fysieke vaardigheden. De kern van judo wordt gedragen door twee fundamentele principes: jita-kyoei en seiryoku-zenyo.

Jita-kyoei staat voor wederzijds respect, voorspoed en algemeen welzijn en vormt het uiteindelijke doel van judo. Respect tonen voor je tegenstander op de tatami, maar ook voor jezelf en die houding doortrekken buiten de tatami, in de samenleving. Wat je leert in het judo blijft niet beperkt tot de dojo, maar beïnvloedt ook hoe je in het dagelijkse leven met anderen omgaat.

Om dit doel te bereiken is er een middel: seiryoku-zenyo. Het streven om met een minimum aan inspanning een maximaal resultaat te behalen door de kracht en energie van de tegenstander optimaal te benutten. In randori-situaties probeer ik mijn partner in verplaatsing te brengen en hem in een duidelijk momentum te plaatsen. Op het juiste timingmoment kan vervolgens worden aangevallen met een techniek waarbij tori de energie van uke in de juiste richting gebruikt. Net daarin ligt voor mij de finesse van judo.

Judo is echter niet enkel een technische discipline. Het is ook onlosmakelijk verbonden met het wedstrijdgebeuren en daarin kom je onvermijdelijk jezelf tegen. Je faalt, je botst op grenzen, maar falen is geen eindpunt. Het is een leerproces dat aanzet tot bijsturen, groeien en vooruitgaan. Die ingesteldheid neem ik mee in mijn dagelijks leven. Wat je wil bereiken vraagt tijd, volharding en engagement. Net zoals in judo komt niets vanzelf.

Graag wil ik enkele mensen oprecht bedanken, zonder wie dit judopad niet mogelijk was geweest.

In de eerste plaats mijn vroegere sensei's, Jacques Martens en Dalila Sterckx, die mij de fundamenten van het judo hebben bijgebracht en mij gevormd hebben in de waarden en de geest van deze sport.

Een bijzondere dank gaat uit naar mijn uke, Steve Roose. Hij is voor mij de ideale judopartner omdat hij judo vooral benadert vanuit het voelen en het doen, terwijl ik judo eerder benader vanuit het denken en dat omzet in het doen. Net die complementariteit maakt onze samenwerking sterk. Wanneer wij samen technieken uitvoeren, bespreken en aanleren, willen we geen toneel spelen. In het gezamenlijk zoeken naar de correcte en krachtige uitvoering van een techniek streven we naar controle, het creëren van momentum en het aanvallen op het juiste timingmoment. Die manier van samenwerken op de tatami, met wederzijds respect, maakt deze band voor mij bijzonder waardevol.

Ook dank ik het bestuur van Judoclub Oostende voor het vertrouwen dat zij mij schenken als hoofdtrainer. Dat vertrouwen motiveert mij om mij elke dag verder te blijven ontwikkelen, zowel als judoka als als trainer.

Mijn dank gaat eveneens uit naar Benny Roose voor het fotografisch materiaal dat deze scriptie ondersteunt, naar Heidi Ternier voor de begeleiding en het meedenken en naar Val Van Neste voor de morele steun doorheen dit traject.

Tot slot een heel bijzondere dank aan mijn papa, Michel Mommerency. Van jongs af aan was hij er altijd: op de tribune, langs de tatami, bij elke training, elke wedstrijd en elke graadverhoging tot en met zwarte gordel tweede dan. Jarenlang vervoerde hij mij en andere judoka's naar trainingen, tornooien en shiai's. Zijn onvoorwaardelijke steun heeft mijn judopad mee mogelijk gemaakt.

Aan ieder van jullie: dank. Deze zesde dan is geen eindpunt, maar een mijlpaal op een weg die ik nooit alleen heb afgelegd.

## BRONNEN

Fluid Judo Japan. (2021, Oktober 6). *Right vs right uchimata – competition style* [Video]. YouTube. <https://youtu.be/hqeDyo6rm90>

Fluid Judo Japan. (2021, February 3). *The secret of right vs left uchimata* [Video]. YouTube. <https://youtu.be/1EqMVImsBE>

Fluid Judo Japan. (2023, June 25). *Easy judo throw in kenka yotsu: Maruyama style super uchimata* [Video]. YouTube. <https://youtu.be/-Kgg44ZeIQI>

Inoue, K. (2009). *Inoue – The Uchimata* [DVD]. Bristol, United Kingdom: Fighting Films.

Lindekens, T. (2023). *Techniek, tactiek en foutenanalyse bij wedstrijdjudoka's U18: Trainingspraktijken* (Trainer B Judo, modules 2 & 3; 114 pp.). Brussel, België: Sport Vlaanderen – Vlaamse Trainersschool.

Sagai, H. (1991). *Uchimata: Judo masterclass techniques* (112 pp.). London, United Kingdom: Ippon Books Ltd.

Yandzi, D. (2021). *Spinning uchi-mata* [Video]. Fighting Films+. <https://www.fightingfilms.plus/darcel-yandzi/season:1/videos/5-1-overview-vmix-superstar-1080p>