Vlaamse Judofederatie V.Z.W.

Judo – A way of life

Een scriptie voor de graad van zesde dan judo

Eddy Nollet



Blijven scoren met (ippon)-seoi-nage ondanks het tegenwerken van uke



Kantelen vanuit eenzelfde startvorm/ basiscontrole naargelang de reactie van uke

Voorwoord

Pas zeven jaar was ik toen de huisdokter mijn ouders voorschreef om mij een actieve sport te laten doen, stilzitten is immers nooit mijn ding geweest. Tegenwoordig zou ik zeker een aantal aandoeningen gehad hebben, maar in die tijd omschreven ze mij gewoon als een “doendig” ventje. De keuze viel al snel op judo. Wat eerst een therapie was, werd een passie, een passie die mij op de dag van vandaag nog steeds nauw aan het hart ligt. Judo is een onmisbaar deel van mijn leven geworden, een levenswijze **- A way of life -** als het ware. Al had ik wel nooit durven vermoeden dat ik op een dag mijn examen voor zesde dan zou mogen afleggen. Dit was uiteraard niet mogelijk geweest zonder de steun van een heel aantal mensen.

Ten eerste is er Kathy, mijn vrouw, zelf zwarte gordel eerste dan. Ik leerde haar kennen tijdens een judoles en ze heeft me sindsdien altijd door dik en dun gesteund in en buiten het judo. Zonder haar had ik het nooit zo ver gebracht.

Ook Bart Desmet verdient een dikke dankjewel, als partner voor dit examen was hij altijd bereid om zich ten volle in te zetten tijdens de vele uren voorbereiding. Ook voor mijn dochter Annelies en Rik Joye een bedankje voor het nalezen van het geschreven stuk en de handige tips. Natuurlijk wil ik ook nog mijn senseis Gery Verthé en Luc Sabbe bedanken voor alles wat ze mij in de loop der jaren hebben geleerd. Bedankt aan judoschool Kortrijk omdat wij steeds hun dojo mochten gebruiken om te oefenen en ook aan iedereen van mijn eigen club, namelijk Judo Kwai Moorsele voor hun onvoorwaardelijke steun. Tot slot gaat mijn dankbaarheid natuurlijk uit naar alle trainers, andere judoka’s en iedereen die mij ooit iets bijgebracht heeft.

Als ik iets geleerd heb in mijn 49 jaar judo dan is het dat je in deze sport nooit klaar bent met bijleren en dat je van iedereen iets kunt opsteken. Het is dan ook nog altijd mijn ambitie om mijn kennis te verruimen en door te geven aan anderen.

Eddy Nollet



Abstract

Dit document werd opgesteld in functie van het behalen van mijn zesde dan judo. Alle informatie over de hierna beschreven technieken heb ik gehaald uit mijn eigen ervaringen als leerling, competitiejudoka of als lesgever. Het bestaat uit twee delen, het eerste deel behandelt katame-waza, oftewel controletechnieken. In het tweede deel wordt nage-waza, hetzij werptechnieken behandeld.

In deel één wordt eerst de startvorm met basiscontrole beschreven. Daarop volgt een opsomming van een aantal mogelijkheden om tot deze controle te komen. Naargelang de reacties van de tegenstander op deze basis uitvoering worden dan een aantal kanteltechnieken beschreven met als doel te eindigen met een houdgreep, een armklem of een verwurging.

In deel twee wordt beschreven hoe je nog doeltreffend kan scoren met (ippon)-seoi-nage, een schouderworp ondanks bemoeilijking of verhindering door je tegenstander.

Elk deel wordt ruimschoots geïllustreerd met fotomateriaal.

Inhoudsopgave

1. KATAME-WAZA 4

1.1 Startvorm/ basiscontrole - rechtse uitvoering 4

1.2 Hoe kunnen we tot deze controle komen? 5

1.3 Hoe kunnen we kantelen met deze controle? 13

1.4 Resultaat 28

2. NAGE-WAZA 29

3. BIJLAGEN 44

1. Katame-waza[1]

1.1 Startvorm/ basiscontrole - rechtse uitvoering

Uke zit in vierpuntsteun. Tori zit voor uke in halve kniestand, steunend op zijn linkervoet en zittend op zijn rechterknie. Tori neemt controle met zijn rechterarm over de rechterarm van uke. De elleboogplooi van tori haakt in de elleboogplooi van uke. Tori neemt zijn eigen linkerkraag met zijn rechterhand. Tori heeft de rechterpols van uke vast met zijn linkerhand. Tori neemt de broek van uke vast ter hoogte van zijn rechterknie met zijn linkerhand. Tori gaat in kesa-zit op zijn rechterbil en schuift zijn rechterknie naar de linkerknie van uke, tegelijkertijd plaatst hij zijn hoofd onder de romp van uke. Tori draait over de rechterschouder en zet ura-gatame of ushiro-kesa-gatame (variante vorm) aan.



Figuur 1



Figuur 2



Figuur 3



Figuur 4



Figuur 5



Figuur 6

[1] Zie bijlage 1

1.2 Hoe kunnen we tot deze controle komen?

Hieronder worden een aantal mogelijkheden opgesomd hoe men tot deze controle kan komen.

1. **Aanval van uke met ouchi-gari** mislukt. Tori kan ontwijken en uke valt op de knieën om zich te verdedigen. Tori trekt uke voorwaarts uit evenwicht en vervolgt met de (basis)controle.



Figuur 7



Figuur 8



Figuur 9

2. **Aanval van uke met seoi-nage** mislukt. Uke moet zijn kumi-kata loslaten en gaat verder naar de grond in vierpuntsteun. Tori volgt met de (basis)controle op de rechterarm van uke.



Figuur 10



Figuur 11



Figuur 12

3. **Aanval van uke met soto-makikomi** mislukt. Tori kan ontwijken en uke valt op de buik. Tori volgt met de controle op de rechterarm van uke.



Figuur 13



Figuur 14



Figuur 15

4. **Aanval van tori met kouchi-gari** om dan te schakelen naar hikikomi-gaeshi. Uke valt op de knieën om hikikomi-gaeshi te ontwijken. Tori trekt uke verder voorwaarts uit evenwicht. Tori volgt met de (basis)controle op de rechterarm van uke.



Figuur 16



Figuur 17



Figuur 18

5. **Aanval van tori met tsuri-goshi.** Uke valt op de knieën om te ontwijken. Tori draait 180° terug en trekt uke voorwaarts uit evenwicht. Tori volgt met de (basis)controle op de rechterarm van uke.



Figuur 19



Figuur 20



Figuur 21

6. **Uke ligt in verdediging op zijn buik. Tori neemt controle met zijn borst op de linkerschouder van uke.** Tori plaatst beide handen onder de rechterelleboog van uke. Tori gaat naar halve kniestand steunend op zijn linkervoet en zijn rechterknie tegen de linkerkant van de hals van uke. Tori maakt een opening voor zijn rechterarm door de elleboog van uke naar zich toe te trekken. Tori vervolgt met controle op de rechterarm van uke.



Figuur 22



Figuur 23



Figuur 24



Figuur 25

7. **Uke ligt in verdediging op zijn buik. Tori zit boven op uke in halve kniestand steunend op zijn rechtervoet en zittend op zijn linkerknie.** Tori plaatst de wreef van zijn linkervoet over het linkerbeen van uke, zijn linkerhand aan de kraag van uke en zijn rechterhand aan de rechtermouw van uke. Tori draait naar links om een opening te maken voor zijn rechterarm. Tori vervolgt met controle op de rechterarm van uke.



Figuur 26



Figuur 27



Figuur 28



Figuur 29

8. **Uke ligt in verdediging op zijn buik. Tori zit boven op uke en heeft controle met zijn beide wreven over de beide benen van uke.** Tori duwt met zijn beide handen en tegelijkertijd met zijn hoofd op de rechterelleboog van uke om zodoende een opening te maken en met zijn rechterhand de rechterpols van uke te nemen. Tori zet ude-hishigi-te-gatame aan om dan te schakelen naar de controle op de rechterarm van uke.



Figuur 30



Figuur 31



Figuur 33



Figuur 32

9. **Tori heeft uke in kesa-gatame.** Uke kan zijn rechterarm bevrijden en draait naar links op zijn buik. Tori vervolgt met controle op de rechterarm van uke.



Figuur 34



Figuur 35



Figuur 36



Figuur 37

10. **Tori op zijn rug en uke zit tussen de benen.** Uke duwt de linkerknie van tori weg met zijn rechterhand. Tori neemt controle op de rechterarm van uke. Uke probeert te ontsnappen aan zijn linkerkant. Tori duwt uke van zich af met zijn beide benen. Uke valt op zijn buik terwijl tori in kesa-zit komt met controle op de rechterarm van uke.



Figuur 38



Figuur 39



Figuur 40



Figuur 41



Figuur 42

1.3 Hoe kunnen we kantelen met deze controle?

(Afhankelijk van de reacties van uke)

1. Uke in vierpuntsteun en tori heeft de basiscontrole. **Uke is te laat om te reageren/ blijft zitten in vierpuntsteun.** Tori neemt de broek van uke vast ter hoogte van zijn rechterknie met zijn linkerhand. Tori gaat in kesa-zit op zijn rechterbil en schuift zijn rechterknie naar de linkerknie van uke, tegelijkertijd plaatst hij zijn hoofd onder de romp van uke. **Tori draait over de rechterschouder** en zet **ura-gatame** of **ushiro-kesa-gatame** (variante vorm) aan.

Vanuit ura-gatame kan tori nog **schakelen** naar **ude-hishigi-te-gatame** of **ude-garami.**



Figuur 43



Figuur 44



Figuur 46



Figuur 45



Figuur 47



Figuur 48



Figuur 49

2. Uke in vierpuntsteun en tori heeft de basiscontrole. **Uke reageert achterwaarts bij het aanzetten van de eerste uitvoering** (1.). **Tori** gaat in kesa-zit op zijn linkerbil en **draait nu over de linkerschouder**. Tori zet **ura-gatame** of **ushiro-kesa-gatame** (variante vorm) aan.



Figuur 50



Figuur 51



Figuur 52



Figuur 53

3. Uke in vierpuntsteun en tori heeft de basiscontrole. **Uke reageert door zich op te richten. Tori doet een hikikomi-gaeshi beweging** op grond met zijn linkerhand aan de gordel van uke. Tori zet **kami-shiho-gatame** aan.



Figuur 54



Figuur 55



Figuur 56



Figuur 57

4. Uke in vierpuntsteun en tori heeft de basiscontrole. **Uke reageert door zich op te richten. Tori doet een hikikomi-gaeshi beweging** op grond met zijn linkerhand aan de gordel van uke. Tori zet **yoko-shiho-gatame** of **tate-shiho-gatame** aan (beide zijn een variante vorm).



Figuur 58



Figuur 59



Figuur 60



Figuur 61



Figuur 62

5. Uke in vierpuntsteun en tori heeft de basiscontrole. **Uke reageert door zich op te richten.** Tori schuift zijn rechterknie naar de linkerknie van uke. **Tori** trekt uke op zich en **kantelt naar links**. Tori zet **ushiro-kesa-gatame** (variante vorm) aan.



Figuur 63



Figuur 64



Figuur 65



Figuur 66

6. Uke in vierpuntsteun en tori heeft de basiscontrole. **Uke reageert door zich op zijn rechterbil te zetten. Tori draait naar links** en zet **ushiro-kesa-gatame** (variante vorm) aan.



Figuur 67



Figuur 68



Figuur 69



Figuur 70

7. Uke in vierpuntsteun en tori heeft de basiscontrole. **Uke reageert door zich op zijn rechterbil te zetten. Tori** draait **over zijn rechterschouder** en zet **ushiro-kesa-gatame** (variante vorm) aan.



Figuur 71



Figuur 72



Figuur 73



Figuur 74

8. Uke in vierpuntsteun en tori heeft de basiscontrole. **Uke reageert door zich op zijn buik te leggen.** Tori neemt de broek van uke vast met zijn linkerhand ter hoogte van zijn rechterknie. **Tori** leunt naar achteren en **draait uke over zijn linkerschouder**. Tori zet **yoko-shiho-gatame** (variante vorm) aan.



Figuur 75



Figuur 76



Figuur 77



Figuur 78

9. Uke in vierpuntsteun en tori heeft de basiscontrole. **Uke reageert door zich op zijn buik te leggen.** Tori neemt de broek van uke vast met zijn linkerhand ter hoogte van zijn rechterknie. Uke draait zich naar zijn rechterzijde. Tori leunt naar achter en schuift zijn rechterknie naar de linkerknie van uke. **Tori draait uke over zijn rechterschouder** en zet **kami-shiho-gatame** aan.



Figuur 79



Figuur 80



Figuur 81



Figuur 82

10. Uke in vierpuntsteun en tori heeft de basiscontrole. **Uke reageert door zich op zijn buik te leggen.** Tori neemt de broek van uke vast met zijn linkerhand ter hoogte van zijn rechterknie. Uke draait zich naar zijn rechterzijde. Tori leunt naar achter en schuift zijn rechterknie naar de linkerknie van uke. **Tori draait uke over zijn rechterschouder** en zet **ura-gatame** of **ushiro-kesa-gatame** (variante vorm) aan.



Figuur 83



Figuur 84



Figuur 85



Figuur 86



Figuur 87

11. Uke in vierpuntsteun en tori heeft de basiscontrole. **Uke reageert door zich op zijn buik te leggen.** Tori neemt de broek van uke vast met zijn linkerhand ter hoogte van zijn rechterknie. **Tori plaatst zijn hoofd** aan de rechterzijde van uke en **maakt een voorwaartse rol**. Tori zet **ura-gatame** of **ushiro-kesa-gatame** (variante vorm) aan.



Figuur 88



Figuur 89



Figuur 90



Figuur 91

12. Uke in vierpuntsteun en tori heeft de basiscontrole. **Uke reageert door zich op zijn buik te leggen. Tori** gaat naar **halve kniestand** steunend op zijn linkervoet en zijn rechterknie tegen de linker kant van de hals van uke. **Tori kantelt uke naar rechts** en zet een variante vorm van **yoko-shiho-gatame** of **twee** verschillende variante vormen van **ushiro-kesa-gatame** aan.



Figuur 92



Figuur 93



Figuur 94



Figuur 95



Figuur 96



Figuur 97

13. Uke in vierpuntsteun en tori heeft de basiscontrole. **Uke reageert door zich op zijn buik te leggen. Tori** plaatst zijn **rechtervoet aan de linkerzijde van uke** ter hoogte van de gordel en draait naar rechts om een **sankaku controle** te nemen. **Tori** zet **twee** verschillende variante vormen van **kuzure-kami-shiho-gatame** aan en kan nog schakelen naar **ude-hishigi-sankaku-gatame** op de **rechterarm** van uke.



Figuur 98



Figuur 99



Figuur 101



Figuur 100



Figuur 102



Figuur 103



Figuur 104

14. Uke in vierpuntsteun en tori probeert de basiscontrole te nemen. **Uke reageert door zich op zijn buik te leggen. Tori** kan zijn rechterarm niet ver genoeg insteken en schakelt naar een **variante controle**. Tori plaatst zijn rechteronderarm tegen de rechteronderarm van uke. Met zijn linkerhand neemt tori de rechterpols vast van uke. Tori neemt met zijn linkerhand de gordel of een stuk van de judogi van uke en geeft deze in zijn rechterhand. De rug van zijn rechterhand is naar boven. **Tori** plaatst zijn **rechtervoet aan de linkerzijde van uke** ter hoogte van de gordel en draait naar rechts om een **sankaku controle** te nemen. Tori zet **sankaku-jime** aan of plaatst een **ude-hishigi-sankaku-gatame** op de **linkerarm** van uke.



Figuur 105



Figuur 106



Figuur 108



Figuur 107



Figuur 109



Figuur 110



Figuur 111

15. Uke in vierpuntsteun en tori probeert de basiscontrole te nemen. **Uke reageert door zich op zijn buik te leggen. Tori** neemt de **variante controle**. Tori plaatst zijn rechterknie tegen de linker kant van de hals van uke. **Tori kantelt uke naar rechts** en zet een variante vorm van **yoko-shiho-gatame** of **twee** verschillende variante vormen van **ushiro-kesa-gatame** aan.



Figuur 112



Figuur 113



Figuur 114



Figuur 115



Figuur 116



Figuur 117

16. Uke in vierpuntsteun en tori heeft de basiscontrole. **Uke reageert door zich op zijn buik te leggen.** Tori plaatst zijn rechterknie tegen de linkerkant van de hals van uke. Tori zet **ude-hishigi-juji-gatame** aan.



Figuur 118



Figuur 119



Figuur 120



Figuur 121



Figuur 122

1.4 Resultaat

Door op een systematische wijze bij iedere opportuniteit naar de basiscontrole te streven, (zie 1.2) beschikken we over een hele waaier van mogelijkheden (zie 1.3) om het gevecht in ons voordeel te beslechten.

2. Nage-waza[2]

Hoe kan ik met mijn favoriete worpen, namelijk **"(IPPON)-SEOI-NAGE"** op een doeltreffend wijze blijven scoren ondanks de verschillende typen tegenstanders die elk op hun eigen manier dit proberen te bemoeilijken en/of te verhinderen?

De **basis schouderworpen** waar alles mee begon. De rechtse uitvoeringen van **ippon-seoi-nage** en **seoi-nage in verschillende richtingen.**

ippon-seoi-nage



Figuur 123

seoi-nage



Figuur 124

[2] Zie bijlage 2

1. Tori en uke zijn rechts (rechts tegen rechts). **Uke blokkeert de rechterarm van tori aan de elleboog. Tori** maakt een korte beweging met zijn **rechterarm** naar rechts en onmiddellijk **gestrekt dicht voor het lichaam van uke** naar links. Uke lost al dan niet zijn linkerhand. Tori doet **ippon-seoi-nage rechts**.



Figuur 125



Figuur 126



Figuur 127



Figuur 128

2. Tori en uke zijn rechts (rechts tegen rechts). **Uke blokkeert de rechterarm van tori aan de elleboog.** Tori geeft de rechterkraag van uke met zijn linkerhand (onder de rechterarm van uke) in zijn rechterhand. **Tori** doet **seoi-nage rechts** met zijn **linkerhand aan de rechtermouw van uke en zijn rechterhand aan de rechterkraag van uke.**



Figuur 129



Figuur 130



Figuur 131



Figuur 132

3. Tori en uke zijn rechts (rechts tegen rechts). **Uke blokkeert de rechterarm van tori aan de elleboog.** Tori geeft de rechterkraag van uke met zijn linkerhand (onder de rechterarm van uke) in zijn rechterhand. **Tori** doet **seoi-nage rechts** met zijn **linkerhand aan de rechtermouw van uke en zijn rechterhand aan de rechterkraag van uke. Uke verliest de kumi-kata met zijn rechterhand** tijdens deze actie. Tori draait terug om een **seoi-nage links** uit te voeren (seoi-nage links op rechts met rechts afwerpen).



Figuur 133



Figuur 134



Figuur 135



Figuur 136

4. Tori en uke zijn rechts (rechts tegen rechts). **Uke blokkeert de rechterarm van tori aan de elleboog.** Tori maakt de greep van de rechterhand van uke los met zijn linkerhand. Tori maakt een korte beweging naar links om een reactie naar rechts uit te lokken van uke. Tori doet **ippon-seoi-nage links**.



Figuur 137



Figuur 138



Figuur 139



Figuur 140

5. Tori en uke zijn rechts (rechts tegen rechts). **Uke blokkeert de rechterarm van tori aan de elleboog. Tori** neemt met zijn **linkerhand aan de rechter kraag** van uke, ***boven* zijn rechterarm** en maakt een korte beweging naar rechts om zodoende met zijn **rechterhand aan de rechtermouw van uke** vast te nemen. **Tori doet seoinage rechts.**



Figuur 141



Figuur 142



Figuur 143



Figuur 144

6. Tori en uke zijn rechts (rechts tegen rechts). **Uke blokkeert de rechterarm van tori aan het uiteinde van de mouw**. **Tori** verandert zijn **rechterhand naar het uiteinde van de linkermouw van uke. Tori** blijft de **beide mouwen** van uke **vasthouden** en doet **seoi-nage rechts**.

Tori kan bij deze uitvoering ook eerst nog met zijn **linkerhand aan de rechterkraag van uke** vastnemen en dus volledig wisselen naar een linkse kumi-kata. **Tori** doet dan een **seoi-nage rechts met een linkse kumi-kata** die hij **blijft vasthouden**.



Figuur 145



Figuur 146



Figuur 147



Figuur 148

7. Tori en uke zijn rechts (rechts tegen rechts). **Uke probeert met zijn rechterhand in de nek van tori te nemen** om dan een neerwaartse druk uit te oefenen met zijn rechterarm. Tijdens het grijpen **vangt tori de rechterarm van uke op met zijn linkerarm. Tori** doet **seoi-nage rechts** met de **beide handen aan de rechterarm van uke.**



Figuur 149



Figuur 150

8. Tori en uke zijn rechts (rechts tegen rechts). **Uke probeert met zijn rechterhand in de nek van tori te nemen** om dan een neerwaartse druk uit te oefenen met zijn rechterarm. Tijdens het grijpen **vangt tori de rechterarm van uke op met zijn rechterarm.** Tori doet **seoi-nage rechts** met de **beide handen aan de rechterarm van uke.**



Figuur 151



Figuur 152

9. Tori en uke zijn rechts (rechts tegen rechts). **Uke** staat verdedigend **voorovergebogen.** Tori oefent een korte neerwaartse druk uit om een opwaartse reactie van uke te bekomen. Op dit ogenblik doet tori een **lage seoi-nage rechts.**



Figuur 153



Figuur 154



Figuur 155



Figuur 156

10. Tori en uke zijn rechts (rechts tegen rechts). **Tori doet (ippon)-seoi-nage rechts. Uke** probeert te **ontwijken door naar links te stappen**. **Tori** blijft controle houden en **doet opnieuw seoi-nage rechts.**



Figuur 157



Figuur 158



Figuur 159



Figuur 160

11. Tori is rechts en uke is links (rechts tegen links). **Tori en uke** hebben nog **geen kumi-kata.** Uke probeert de rechterkraag van tori te nemen met zijn linkerhand. **Tori grijpt de linkermouw van uke met zijn linkerhand** en trekt uke vooruit uit evenwicht. **Tori grijpt met zijn rechterhand de linker kraag van uke** onder de linkerarm van uke. Tori doet **seoi-nage rechts met links afwerpen** (rechts op links).



Figuur 161



Figuur 162



Figuur 163



Figuur 164

12. Tori is rechts en uke is links (rechts tegen links). **Tori en uke** hebben nog **geen kumi-kata.** Uke probeert de rechter kraag van tori te nemen met zijn linkerhand. **Tori grijpt de linkermouw van uke met zijn linkerhand** en trekt uke vooruit uit evenwicht. **Tori neemt met zijn rechterhand de linkermouw van uke** en doet **seoi-nage rechts** met links afwerpen (rechts op links).



Figuur 165



Figuur 166



Figuur 167



Figuur 168

13. Tori is rechts en uke is links (rechts tegen links). **Tori** heeft de **linker kraag van uke vast** en **uke** neemt de **rechterkraag** onder de rechterarm **van tori vast** met zijn linkerhand. **Tori draait eerst naar rechts** en doet dan **ippon-seoi-nage links.**



Figuur 169



Figuur 170



Figuur 171



Figuur 172

14. Tori is rechts en uke is links (rechts tegen links). **Uke** heeft de **rechter kraag van tori (hoog)** vast **met** zijn **linkerhand. Tori** heeft met zijn **rechterhand** de **linkerkraag van uke (hoog) vast** onder de linkerarm van uke. **Tori** neemt ook **met** zijn **linkerhand** de **linkerkraag van uke onder zijn rechterhand** en doet **seoi-nage links of rechts**.



Figuur 173



Figuur 174

15. Tori is rechts en uke is links (rechts tegen links). **Uke** heeft de **rechter kraag van tori (hoog)** vast **met** zijn **linkerhand. Tori** heeft met zijn **rechterhand** de **linkerkraag van uke (laag) vast** onder de linkerarm van uke. **Tori** neemt ook **met** zijn **linkerhand** de **linkerkraag van uke boven zijn rechterhand** en doet **seoi-nage rechts of links**.



Figuur 175



Figuur 176

16. Tori is rechts en uke is links (rechts tegen links). **Tori en uke** hebben **kumi-kata met beide handen. Tori doet o-uchi-gari of de-ashi-harai** om uke achteruit te doen stappen met zijn linkervoet. Tori doet (**ippon)-seoi-nage rechts.**

17. Tori geeft **extra lift** bij het uitvoeren van **seoi-nage rechts** door zijn **rechtervoet dieper te plaatsen**.



Figuur 177



Figuur 178

18. **Tori lokt een reactie uit van uke** naar rechts **met** een **tai-sabaki naar links** om een **rechtse (ippon)-seoi-nage** te kunnen uitvoeren.



Figuur 179



Figuur 180

3. Bijlagen

1. Katame-waza: cluster kantelen vanuit eenzelfde startvorm/ basiscontrole naargelang de reactie van uke.

2. Nage-waza: cluster blijven scoren met (ippon)-seoi-nage ondanks het tegenwerken/ verhinderen van uke.