

## DEEL 1: BLAUWE GORDEL

### ALGEMEEN

Alles te kennen van GROENE GORDEL

### TACHI WAZA (staande technieken)

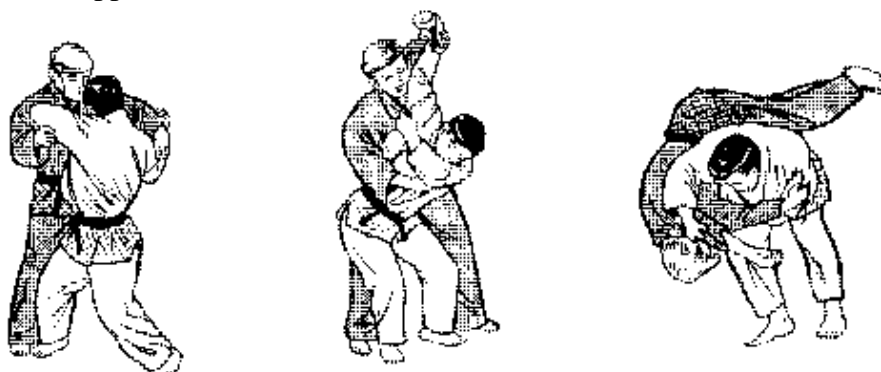
HANE-GOSHI (vlottende / pompende heupworp)

TORI brengt UKE rechtsvoorwaarts uit evenwicht. TORI plaatst zijn rechtervoet in het midden tussen de voeten van UKE in. TORI brengt zijn linkervoet naast zijn rechter. De tenen van TORI en UKE wijzen in dezelfde richting. TORI brengt zijn rechter kleine teen tegen de zijkant van UKE zijn rechtervoet. TORI maakt contact met zijn rechterbeen tegen de binnenkant van het rechterbeen van UKE. TORI duwt zijn rechterbeen zijwaarts en licht achterwaarts terwijl hij zijn linkerbeen strekt. Op het ogenblik dat UKE uit de mat getild wordt draait TORI zijn bovenlichaam om UKE te werpen.



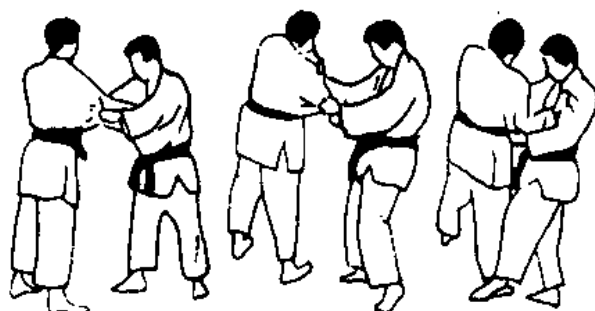
SODE-TSURI-KOMI-GOSHI (Heffend en trekkende heupworp me behulp van de mouw.)

TORI brengt UKE links voorwaarts uit evenwicht. TORI neemt met zijn linkerhand net onder de rechterelleboog van UKE. TORI plaatst zijn linkervoet voor de linkervoet van UKE. TORI plaats zijn linkerelleboog in de rechteroksel van UKE. TORI zorgt hierbij dat zijn pols in het verlengde van zijn arm is en dat hij met zijn linkerarm contact maakt met de rechterarm van UKE. TORI brengt nu zijn rechtervoet voor de rechtervoet van UKE. TORI zakt nu diep door de knieën en tegelijk zorgt hij ervoor dat zijn linkerarm gestrekt wordt. Hi strekt de benen en draait de romp. UKE wordt hierdoor gans over de linkerheup. UKE maakt een linkse zijwaartse val maar kan hier niet bij afkloppen.



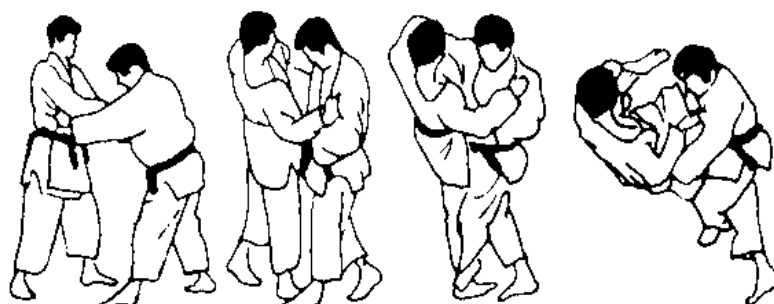
### KO-SOTO-GARI (kleine buitenwaartse maaiworp)

TORI brengt UKE achterwaarts rechts uit evenwicht. TORI plaatst zijn linkervoet naast de rechervoet van UKE met de tenen wijzend naar UKE. TORI brengt vervolgens zijn rechervoet naast zijn linker. TORI trekt krachtig naar beneden aan de rechterarm van UKE. TORI duwt met zijn rechterarm tegen de borstkas van UKE. Op het moment dat UKE volledig op zijn rechervoet staat maait TORI deze onderuit. Tijdens de maai moet TORI ervoor zorgen dat zijn kleine teen steeds over de mat blijft glijden.



### KO-SOTO-GAKE (kleine buitenwaartse haak)

TORI brengt UKE achterwaarts rechts uit evenwicht. TORI brengt zijn linkervoet voor de rechervoet van UKE. De tenen van TORI en UKE wijzen naar elkaar toe. TORI brengt zijn rechervoet ter hoogte van zijn linkervoet met de tenen in dezelfde richting. TORI duwt UKE achterwaarts met de beide armen. TORI plaatst zijn linkervoet achter de rechterenkel van UKE en brengt deze opwaarts naar voren. Door het haken van deze voet en de duw bewegingen van TORI zal UKE een achterwaartse val maken.

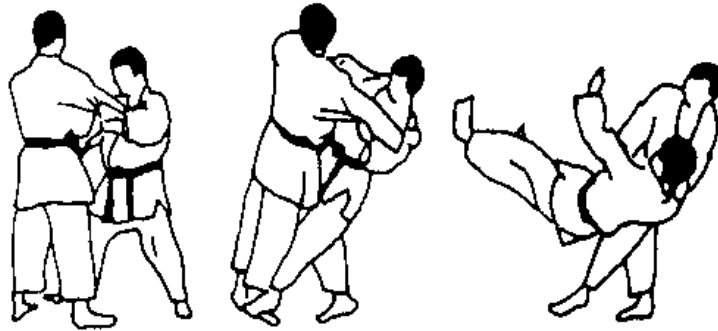


### OKURI-ASHI-BARAI (beide voeten vegen)

**DEZE WORP KAN NIET STILSTAAND UITGEVOERD WORDEN!**

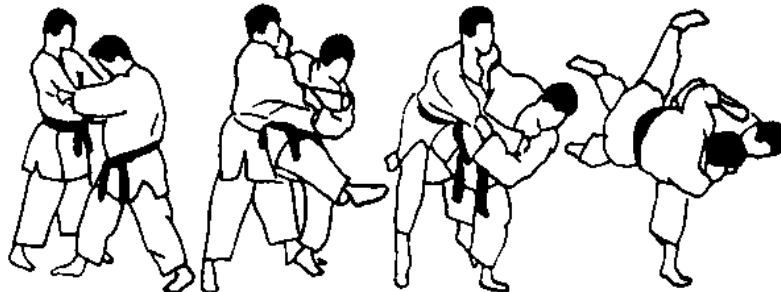
TORI brengt UKE links zijwaarts in beweging. TORI plaatst hiervoor zijn linkerarm tegen de rechterflank van UKE en trekt met zijn rechterarm stevig naar rechts. UKE is hierdoor genoodzaakt om eerst zijn linkervoet en vervolgens zijn rechervoet in een zijwaartse beweging te verplaatsen. Op het moment dat UKE zijn rechervoet op de mat wil plaatsen veegt TORI deze tegen de linkervoet van UKE. Hij blijft deze veeg beweging aanhouden tot dat beide voeten van UKE van de mat getild worden. De veeg van TORI vertrekt vanuit een geplooid been rechterbeen van TORI. Op het moment van de veeg

strekt hij dit been terug uit en brengt zijn zwaartepunt onder het zwaartepunt van UKE. De arm bewegingen van TORI zijn een cirkel beweging in tegen wijzerzin.



#### UCHI-MATA (binnenwaartse dijworp)

TORI brengt UKE voorwaarts uit evenwicht. TORI plaatst zijn rechervoet tussen de beide voeten van UKE. TORI brengt zijn linkervoet bij de rechter en maakt contact met zijn rechter zijkant tegen de buik van UKE. TORI zwaait zijn rechterbeen schuin achterwaarts tussen de benen van UKE. TORI maakt contact met zijn rechter bovenbeen tegen de linker binnendij van UKE. TORI trekt met de linkerarm de rechterarm van UKE over zijn borstspieren. De rechterarm van TORI maakt contact tegen de linkerflank van UKE. Op het moment van contact zal TORI zijn linkerbeen strekken en zijn bovenlichaam draaien om UKE te kunnen werpen.



#### RENRAKU WAZA

5 verschillende bewegingen laten zien telkens vetrekkend uit een andere worp

#### KAESHI WAZA

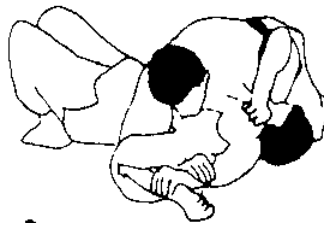
5 verschillende bewegingen laten zien telkens vetrekkend uit een andere worp

#### NE-WAZA (Grond technieken)

## **KWANTSETSU WAZA (GEWRICHTSCONTROLE TECHNIEKEN / KLEMMEN)**

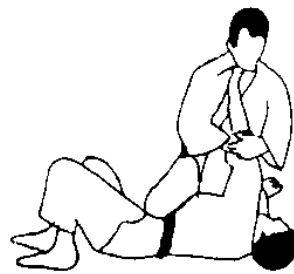
### **UDE-GARAMI (arm oprollen, arm inwikkelen)**

UKE ligt in AOMUKE. TORI in KYOSHI aan de rechterkant van UKE. UKE grijpt met zijn linkerhand naar de kraag van TORI. TORI weert deze aanval af met de linkerhand en neemt de pols van UKE vast. TORI trekt aan de arm van UKE en wacht op een reactie van UKE. (UKE probeert zijn hand terug naar de mat te brengen) TORI begeleidt de terugtrekkende beweging van UKE over het hoofd heen. TORI brengt de linkerarm van UKE geplooid naast zijn lichaam. (hand naar het hoofd gericht en de elleboog naast de gordel. TORI plaatst zijn rechterhand onder de elleboog van UKE en grijpt zijn eigen linkerpols vast. TORI verlaagt zijn zwaartepunt en drukt met de borstkas op de borstkas van UKE. TORI brengt zijn rechterpols naar boven en klemt.



### **UDE-HISHIGI-UDE-GATAME (arm controleren)**

UKE ligt in AOMUKE. TORI in KYOSHI aan de rechterkant van UKE. UKE grijpt met zijn linkerhand naar de rechter kraag van TORI. TORI vangt deze arm op door zijn kin op de pols van uke te plaatsen. TORI plaatst zijn rechterknie op de HARA (buik) van UKE zodat UKE niet verder kan door draaien. TORI plaatst zijn rechterhand op de elleboog van UKE en vervolgens zijn linkerhand bovenop zijn rechterhand. TORI trekt met zijn kin aan de arm van UKE en duwt met beide handen de elleboog van UKE naar zich toe.



### **UDE-HISHIGI-HIZA-GATAME (arm klemmen met behulp van de knie)**

TORI en UKE zitten beiden op hun linkerknie voor elkaar en nemen KUMIKATA. TORI omrolt de rechter arm van UKE, plaatst zijn rechter voet tegen de linker knie van UKE en gaat op zijn rechterzij liggen. TORI duwt de knie van UKE weg zodat UKE op zijn buik naast TORI komt liggen. TORI plaatst zijn linkervoet op de OBI van UKE en plaatst zijn linkerknie boven op de rechter elleboog van UKE. Door druk te zetten naar de tatami toe met de knie wordt er geklemd.

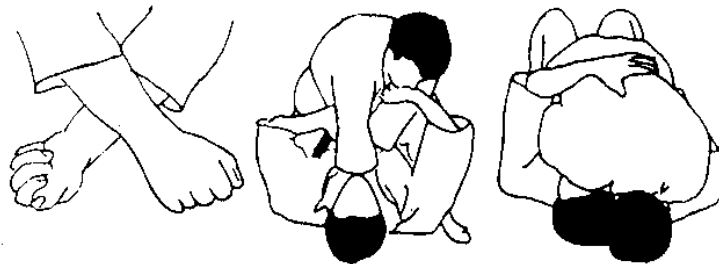


**JIME-WAZA** (verwurgingstechnieken)

**KATA-JUJI-JIME** (aan één kant gekruist wurgen)

TORI neemt met de rechterhand de linkerkraag van UKE en trekt deze naar boven. TORI schuift zijn linkerhand in de kraag van UKE met de vingers aan de binnenkant en duim buiten.

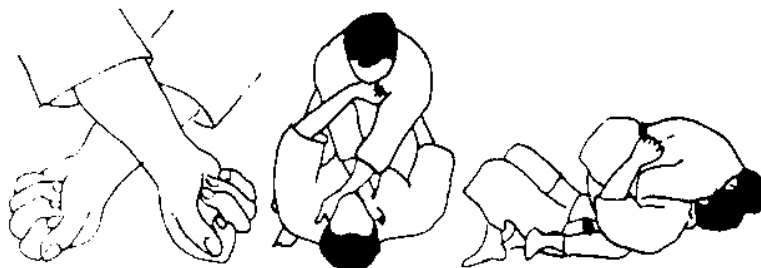
TORI steekt nu zijn rechterhand in de linkerkraag van UKE en gaat rond het hoofd. TORI heeft nu controle aan de beide zijde van de hals. TORI plaatst zijn ellebogen tegen zijn GEZA en trekt UKE naar zich toe. Wanneer TORI met UKE terug naar de TATAMI gaat brengt hij zijn rechterpink naar zijn linkerduim en wurgt.



**GYAKU-JUJI-JIME** (omgekeerd gekruist wurgen)

TORI neemt met zijn rechterhand de linkerkraag van UKE en trekt deze naar boven. TORI schuift zijn linkerhand in de kraag van UKE met de vingers in de kraag en de duim van boven.

TORI steekt nu zijn rechterhand in de rechterkraag van UKE. TORI heeft nu controle aan de beide zijde van de hals met de handpalmen naar boven. TORI plaatst zijn ellebogen tegen zijn GEZA en trekt UKE naar zich toe. Wanneer TORI met UKE terug naar de TATAMI gaat brengt hij zijn duimen naar elkaar en wurgt.



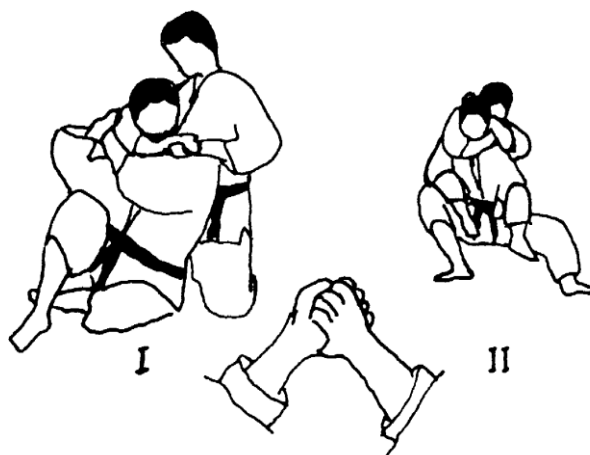
### OKURI-ERI-JIME (met beide handen wurgen)

UKE zit in kleermakerszit. TORI gaat achter UKE zitten in KYOSHI. TORI plaatst de rechterknie tegen de wervelkolom van UKE. TORI gaat met de linkerhand onder de linkerarm van UKE door en trekt de linkerkraag van UKE naar beneden. TORI gaat met zijn rechterhand voor de keel van UKE en grijpt in de linkerkraag van UKE. Vingers langs buiten. TORI verpakt met zijn linkerhand naar de rechterkraag van UKE. TORI plaatst zijn linkervoet een beetje achteruit zodat UKE tegen TORI zijn rechterbeen komt te liggen. TORI plaatst zijn rechteroor tegen het linkeroor van UKE. TORI trekt met zijn linkerhand de rechterkraag van UKE naar de gordel van UKE. Met de rechterhand trekt TORI de linkerkraag van UKE voor de keel van UKE en wurgt.



### HADAKA-JIME (naakt verwurgen)

UKE zit in kleermakerszit. TORI gaat achter UKE zitten in KYOSHI. TORI plaatst de rechterknie tegen de wervelkolom van UKE. TORI gaat met zijn rechterhand voor de keel van UKE tot aan de linkerschouder. TORI plaatst zijn linkerhand in de rechterhand waarbij de handpalm van de linkerarm naar boven wijst. TORI plaatst zijn linkervoet een beetje achteruit zodat UKE tegen TORI zijn rechterbeen komt te liggen. TORI plaatst zijn rechteroor tegen het linkeroor van UKE. TORI beweegt nu beide handen naar achter toe en wurgt.



Van alle klemmen en wurgingen worden 2 toepassingen en 2 varianten voorgedaan. Een Toepassing is een variatie waarbij men eindigt in dezelfde houding als de basis. Een variante is een variatie waarbij men eindigt in een 'licht' andere houding dan de basis-houding.

## **SCHAKELN VAN HOUDGREPEN**

Schakel 5 houdgrepen aan elkaar. En dit vanuit vijf verschillende start houdgrepen

## **OMKEERTECHNIEKEN**

Toon 4 manieren om UKE vanuit lage bank om te draaien naar houdgreep.

Toon 2 manier om UKE vanuit buik lig om te draaien naar houdgreep.

## **BEVRIJDINGEN HOUDGREEP**

Toon 5 bevrijdingen uit houdgrepen.

## **AANVAL UKE OP DE RUG**

5 bewegingen laten zien om voorbij de opgetrokken knieën van UKE te geraken

## **VERDEDIGING TORI OP RUG**

6 manieren laten zien om een aanval van UKE aan de benen af te weren en UKE om te draaien tot in houdgreep.

## NAGE-NO-KATA

In deze stijl oefening vinden we alle basisprincipes terug van het JUDO: houding, verplaatsing, KUMIKATA, KUZUSHI, TSUKURI en KAKE. Het NAGE NO KATA betekent voor het NAGEWAZA zoveel als de spraakkunst voor een taal.

### BELANGRIJKE PUNTEN.

De worpen worden rechts en links uitgevoerd rond het middelpunt van het KATA. De verplaatsing, KUZUSHI en TSUKURI gebeuren traag en gecontroleerd terwijl de KAKE van de worp snel wordt uitgevoerd.

TORI neemt de vertrek plaats in en UKE regelt de afstand in functie van de techniek.

Grijpafstand: met gestrekte armen kan UKE de schouders grijpen van TORI.

Reikafstand: met gestrekte armen komt UKE met de vingertoppen tegen de borst van TORI.

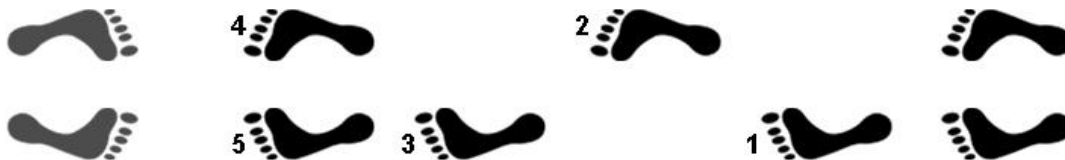
Slagafstand: UKE staat ongeveer tweemeter van TORI.

Het initiatief van KUMIKATA ligt bij UKE, de verplaatsing daarentegen is het initiatief van TORI. UKE verzorgt het valbreken en draait, na de val, rond de hand die afklopt.

TORI neemt na het ophouden van de worp onmiddellijk de vertrek plaats in voor de volgende techniek. TORI en UKE mogen in de loop van de reeks hun kledij in orde trekken onder de gordel voordat de grijpafstand bereikt is.

### Verplaatsingsvormen:

Ayumi Ashi (gewone gaan): verplaatsing waarbij de benen elkaar voorbij steken. Er is een kleine spreiding van de voeten, tenen wijzen voorwaarts.



Tsugi ashi (steekpas): verplaatsing waarbij de ene voet wordt bijgestoken bij de andere zonder deze voorbij te steken.





## **OPENINGSCEREMONIE.**

TORI en UKE komen op de mat tot op zes meter van elkaar. TORI heeft SHOMEN (jury) aan de linkerzijde. Beiden staan op drie meter van het middelpunt met het aangezicht naar elkaar en de hielen aangesloten. TORI en UKE draaien naar SHOMEN, het draaien naar de jury gebeurt door eerst de voet die het verste van SHOMEN verwijderd is naast de zesmeter lijn te plaatsen met de tenen naar SHOMEN.

Daarna komt de andere voet ernaast, groeten rechtstaande, draaien terug, door eerst de voet die het verste van de jury verwijderd is terug te plaatsen aan de zes meter lijn en dan de andere voet bij te trekken, met het aangezicht naar elkaar. Ze komen links rechts in kniestand, strekken de wreven, gaan op de hielen zitten en groeten elkaar.

De groettijd is ongeveer vier seconden. TORI en UKI komen in kniestand met de tenen in de mat, komen rechts links recht in sluitstand, gaan links rechts voorwaarts tot op vier meter van elkaar in SHIZENHONTAI.

## **KOSHI-WAZA.**

### **UKI-GOSHI**

TORI en UKE komen links rechts links voorwaarts, de afstand is dan ongeveer twee meter. UKE plaatst de linkervoet voorwaarts, heft de armen voor opwaarts, de linker tot op schouderhoogte, rechtervuist tot boven het hoofd met de duim naar het hoofd. UKE gaat voorwaarts met de rechtervoet en slaat met de pinkzijde van de rechtervuist naar het hoofd van TORI. TORI plaatst de linkervoet voor de linker van UKE, schuift de linkerarm rond de lende van UKE en plaatst de rechtervoet bij zodat de voeten een hoek maken van 45° met de as van het KATA. TORI werpt UKE links.

TORI gaat een meter achter het middelpunt, UKE eveneens na de val, TORI en UKE staan op ongeveer twee meter van elkaar. UKE valt aan met de linkervuist en TORI draait rechts links in en werpt UKE rechts.

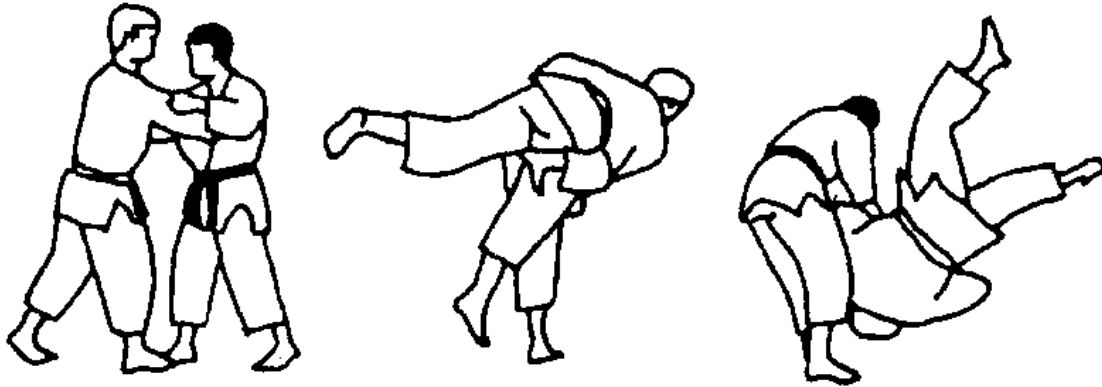


### **HARAI-GOSHI.**

TORI gaat een meter voorbij het middelpunt, UKE komt op grijpafstand voor TORI. UKE neemt KUMI-KATA, TORI eveneens, trekt en gaat links rechts achteruit, UKE volgt rechts links. In de tweede verplaatsing links rechts, schuift TORI met de rechterhand onder de linkeroksel van UKE en plaatst de hand op het linkerschouderblad van UKE met de vingers opwaarts. TORI plaatst de linkervoet draaiend achterwaarts en trekt UKE voorwaarts rechts uit evenwicht. UKE maakt een grotere pas met de rechtervoet en laat de linkervoet naar de rechter komen tijdens de evenwichtsverstoring.

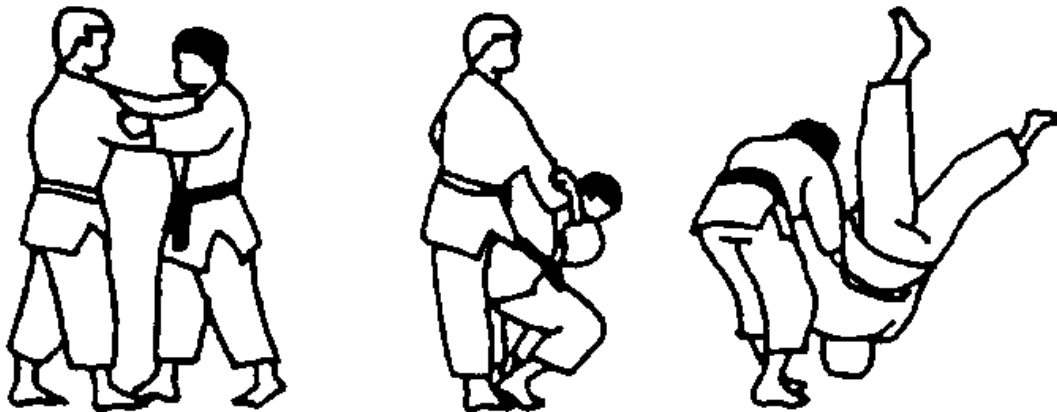
TORI maakt contact met de rechterheup in de buik van UKE, zwaait het rechterbeen naar binnen, veegt met het rechterbeen zijopwaarts en werpt UKE schuin voorwaarts. UKE valt,

TORI gaat naar de vertrekplaats voor de linkse uitvoering, UKE komt recht, regelt de afstand en laat de beweging links starten.



### **TSURI-KOMI-GOSHI.**

TORI gaat een meter voorbij het middelpunt, UKE komt op grijpafstand voor TORI. UKE neemt rechtse KUMI-KATA, TORI neemt eveneens, de rechterhand grijpt van achter in de nek van UKE, TORI trekt terwijl hij in TSUGI-ASHI achterwaarts gaat beginnende met de linkervoet, links rechts links rechts, UKE volgt rechts links rechts links. TORI maakt een grotere pas met de linkervoet, trekt en heft, UKE komt vooruit met de rechtervoet en brengt de linker ter hoogte van de rechter en komt voorwaarts uit evenwicht. TORI schuift de rechtervoet voor de rechter van UKE, draait in en brengt de linkervoet terug ter hoogte van de rechter. UKE duwt de buikvoorwaarts, TORI tilt en werpt UKE door een strekking van de benen en dan een buigen en draaien van de romp. TORI plaatst zich voor de linkse uitvoering, UKE komt na de val op grijpafstand zodat de linkse uitvoering kan starten.



### **EINDE VAN DE REEKS.**

Na de linkse worp gaan TORI en UKE naar hun viermeter punt met de rug naar elkaar en brengen hun kledij in orde. Als de kledij goed zit draaien beiden met het aangezicht naar elkaar, TORI plaatst eerst de rechtervoet achterwaarts, schuift de linker naar binnen en brengt de rechter ter hoogte van de linker. UKE draait links rechts links. De draai gebeurt dus met het aangezicht naar SHOMEN. Het terugdraaien met het aangezicht naar elkaar moet niet samen gebeuren.

## **SLUITINGSCEREMONIE.**

Na het uitvoeren van de laatste reeks gaan TORI en UKE naar hun respectievelijk viermeter punt, brengen, rug aan rug, hun kledij in orde, draaien met het aangezicht naar elkaar toe en gaan rechts links achterwaarts naar hun zesmeter punt. Komen in knieën en hielen zit, groeten naar elkaar, komen terugrecht, draaien naar SHOMEN, groeten rechtstaande, draaien terug met het aangezicht naar elkaar en verlaten het KATA oppervlak achterwaarts vertrekkende met de rechtervoet.

## **THEORIE**

Er worden 20 vertalingen uit de te kennen woordenlijst gevraagd.

## **ALFABETISCHE WOORDENLIJST**

### **JAPANS**

ATEMI  
ERI  
GAKE  
GARAMI  
GYAKU  
HADAKA  
HANE  
KAKE  
KATA  
KUZUSHI  
MATA  
NAGE NO KATA  
OKURI  
SHIZENHONTAI  
SHOMEN  
SODE  
TSUKURI

### **NEDERLANDS**

SLAG  
KRAAG  
HAKEN  
OPROLLEN / INWIKKELEN  
OMGEKEERD  
NAAKT  
VLOTTEND / POMPEND  
UITVOEREN  
AAN EEN KANT  
EVENWICHT VERBREKEN  
DIJ  
WERPEN NAAR VORM  
BEIDE  
NATUURLIJKE HOUDING  
JURY  
MOUW  
VOORBEREIDING