

## **BRUINE GORDEL**

### **ALGEMEEN**

Alles te kennen van BLAUWE GORDEL

*Dit boekje is niet volledig. Contacteer de trainers voor meer info.*

### **TACHI WAZA (staande technieken)**

HARAI-TSURI-KOMI-ASHI (al heffend en trekkend de voet vegen)

ASHI-GURUMA (been rad)

O-GURUMA (groot rad)

KATA-GURUMA (schouder rad)

MOROTE-GARI (met 2 handen maaien)

TOMOE-NAGE (in cirkel werpen)

TANI-OTOSHI (in de valleien laten vallen)

### **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-HISIGI-WAKI-GATAME (arm klemmen met behulp van oksel)

UDE-HISIGI-HARA-GATAME (arm klemmen met behulp van buik)

UDE-HISIGI-ASHI-GATAME (arm klemmen met behulp van voet/been)

UDE-HISIGI-TE-GATAME (arm klemmen met behulp van hand)

UDE-HISIGI-SANKAKU-GATAME (arm klemmen in driehoek)

**JIME-WAZA** (verwuringstechnieken)

SODE-GERUMA-JIME (verwuren met mouwrad)

KATAHA-JIME (vleugel verwuring)

KATATE-JIME (schouder en hand verwuring)

TSUKOMI-JIME (duwen/steken verwuring)

RYOTE-JIME (met beide handen verwuren)

SANKAKU-JIME (driehoek verwuring)

Van alle klemmen en wurgingen worden 3 toepassingen en 3 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 6 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**

### 1. INLEIDING.

In deze stijloefening 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.

*Ter info: het nage no kata evolueert constant. Bijgevolge is hieronder niet de laatste versie beschreven. Ze volstaat echter voor het examen voor bruine gordel.*

### 2. BELANGRIJKEPUNTEN.

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.

### 3. INDELING.

Het NAGE-NO-KATA is samengesteld uit vijf groepen van telkens drie technieken. Deze groepen zijn uiteraard dezelfde als die van het NAGE-WAZA.

A) TE-WAZA: handtechnieken. UKI-OTOSHI / IPPON-SEOI-NAGE / KATA-GURUMA

B) KOSHI-WAZA: heuptechnieken. UKI-GOSHI / HARAI-GOSHI / TSURI-KOMI-GOSHI

C) ASHI-WAZA: beentechnieken. OKURI-ASHI-BARAI / SASAE-TSURI-KOMI-ASHI / UCHI-MATA

D) MA-SUTEMI-WAZA: voorwaartse offerworpen. TOMOE-NAGE / URA-NAGE / SUMI-GAESHI

E) YOKOSUTEMIWAZA: zijwaartse offerworpen. YOKO-GAKE / YOKO-GURUMA / UKI-WAZA

Op het examen van bruine gordel moeten enkel de eerste 3 reeksen gekend zijn.

### 4. 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, komen links rechts in kniestand, strekken de wreeven, 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 SHIZEN-HONTAI.

## 5.TEWAZA.

### A) UKI-OTOSHI.

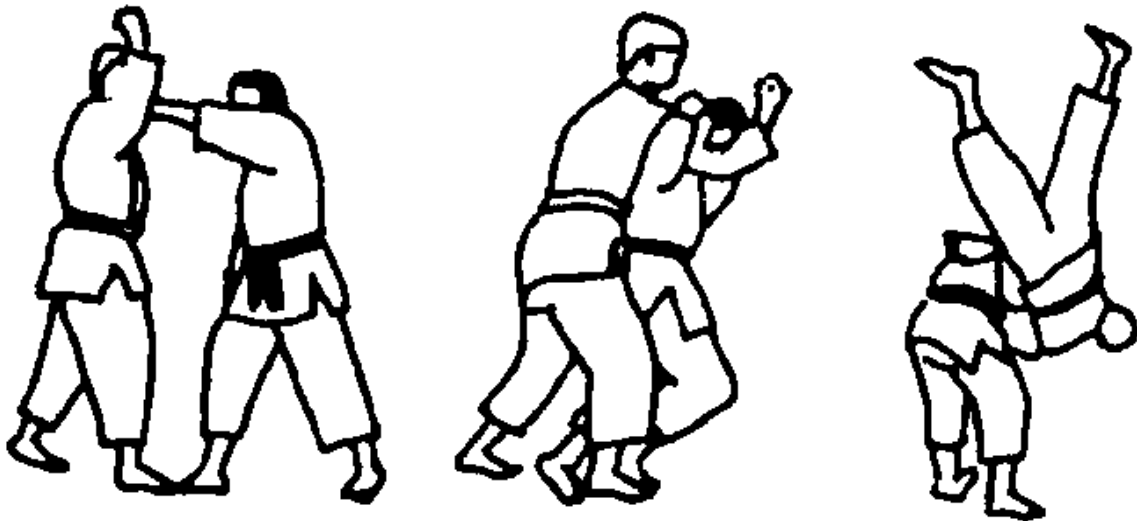
TORI gaat in AYUMI-ASHI drie meter vooruit, vertrekkend met de linkervoet, UKE gaat links rechts links een halve meter vooruit. UKE staat op grijpafstand van TORI. UKE neemt rechtse KUMI-KATA, TORI neemt eveneens en trekt terwijl hij in TSUGI-ASHI achterwaarts gaat beginnende met de linkervoet, links rechts links rechts, UKE volgt rechts links rechts links. TORI maakt een grotere pas met de linkervoet en schuift deze naar binnen, trekt met beide handen UKE uit evenwicht, UKE volgt met een grotere pas met de rechtervoet. TORI komt in steun op de linker knie en trekt met de handen schuin afwaarts en werpt UKE. De linkerhand van TORI houdt de worp op, de rechterhand van TORI steunt op de rechter knie, vingers naar binnen, de rechter knie is onder een hoek van  $90^{\circ}$ , TORI kijkt recht voor zich, de linker knie in steun op de as van het KATA, het linker onderbeen is in een hoek van  $45^{\circ}$  met de as van het KATA en de tenen van de linkervoet zijn in de mat. TORI gaat naar de vertrek plaats voor de linkse uitvoering, UKE draait rond de linkerhand en komt op grijpafstand voor TORI. De beweging wordt nu links uitgevoerd.



### B) IPPON-SEOI-NAGE.

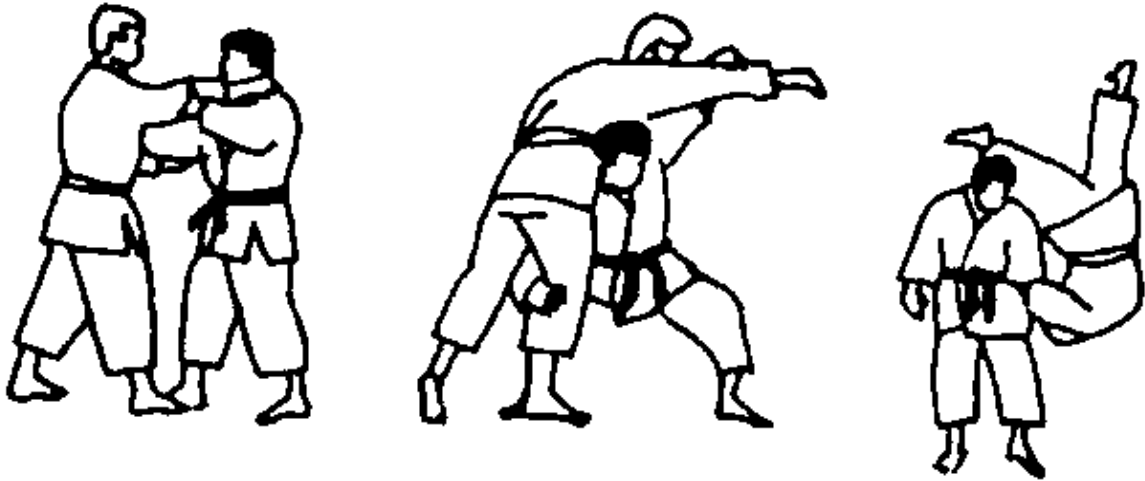
TORI gaat een meter achter het middelpunt, UKE komt op slagafstand. UKE plaatst de linkervoet voorwaarts, heft de armen voor opwaarts, de linker tot op schouderhoogte, rechter

vuist tot boven het hoofd met de duim naar het hoofd. UKE gaat voorwaarts met de rechervoeten slaat met de pinkzijde van de rechtervuist naar het hoofd van TORI. UKE komt niet uit evenwicht bij het slaan. TORI duwt de slag naar buiten met de linkerarm, plaatst de rechervoet voor de rechter van UKE, grijpt met de linkerhand de rechtermouw van UKE en trekt UKE voorwaarts uit evenwicht, UKE brengt de linkervoet ter hoogte van de rechter. TORI draait de linkervoet naast de rechter, tilt UKE en werpt. UKE valt op de as van het KATA. TORI gaat een meter achter het middelpunt, UKE komt recht, gaat op slagafstand staan en de beweging wordt links uitgevoerd.



### C) KATA-GURUMA

TORI komt op de vertrek plaats van UKI OTOSHI, UKE komt op grijpafstand, UKE neemt KUMI-KATA, TORI eveneens, trekt en gaat links rechts achter uit in TSUGI-ASHI, UKE volgt rechts links. In de tweedeverplaatsing links rechts, grijpt TORI met de linkerhand de rechtermouw van UKE aan de binnenzijde ter hoogte van de opperarm, UKE grijpt met de rechterhand aan de buitenzijde van de linkerelleboog van TORI en volgt rechts links. TORI maakt een grote pas met de linkervoet achterwaarts en trekt UKE uit evenwicht. UKE volgt met de rechervoet. TORI plaatst de nek tegen de gordel van UKE, grijpt met de rechterarm rond het rechterbeen van UKE, zonder greep aan de broek, TORI heft UKE en schuift de linkervoet naar de rechter tot in SHIZEN-HONTAI. UKE ligt gestrekt op de schouders van TORI, steunt met de linkerhand op de gordel van TORI en kijkt naar links, TORI heeft de linkerarmgebogen. TORI werpt UKE 45° schuin voorwaarts. UKE valt, draait rond de linkerhand en beiden gaan naar de vertrekplaats voor de linkse uitvoering.



#### D) EINDEVAN 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.

#### 6.KOSHI-WAZA.

##### A) 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.



### B) 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.

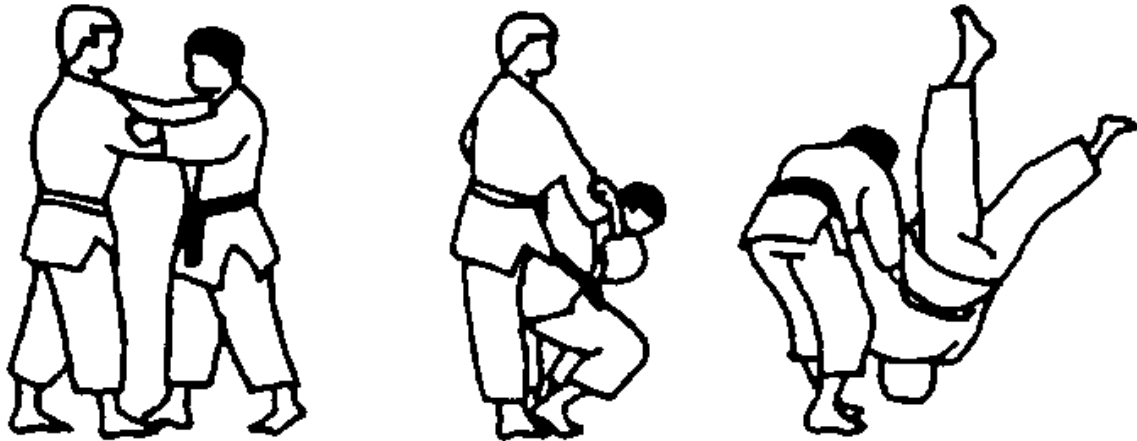
TORI maakt contact met de rechterheup in de buik van UKE, zwaait het rechterbeen naar binnen, veegt met het rechterbeen zijopwaarts en werpt UKE schuin voorwaarts. UKE valt, TORI gaat naar de vertrekplaats voor de linkse uitvoering, UKE komt recht, regelt de afstand en laat de beweging links starten.



### C) 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.



#### D) EINDEVAN DE REEKS.

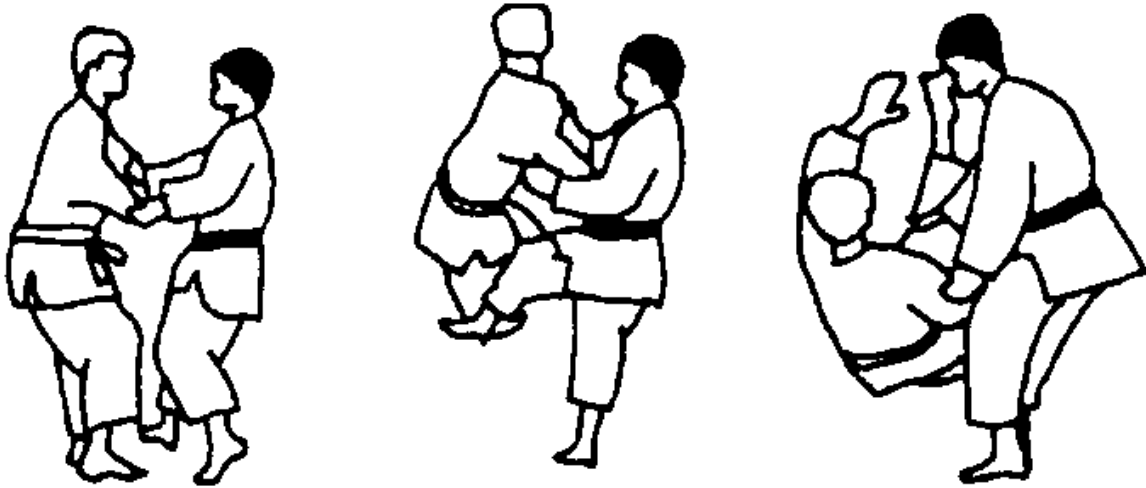
Na de linkse worp gaan TORI en UKE naar hun viermeter punt met de rug naar elkaar en brengen hun kledij in orde. Als de kledij goed zit draaien beiden met het aangezicht naar elkaar, TORI plaatst eerst de rechtervoet achterwaarts, schuift de linker naar binnen en brengt de rechter ter hoogte van de linker. 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.

#### 7.ASHI- WAZA.

##### A) OKURI-ASHI-BARAI.

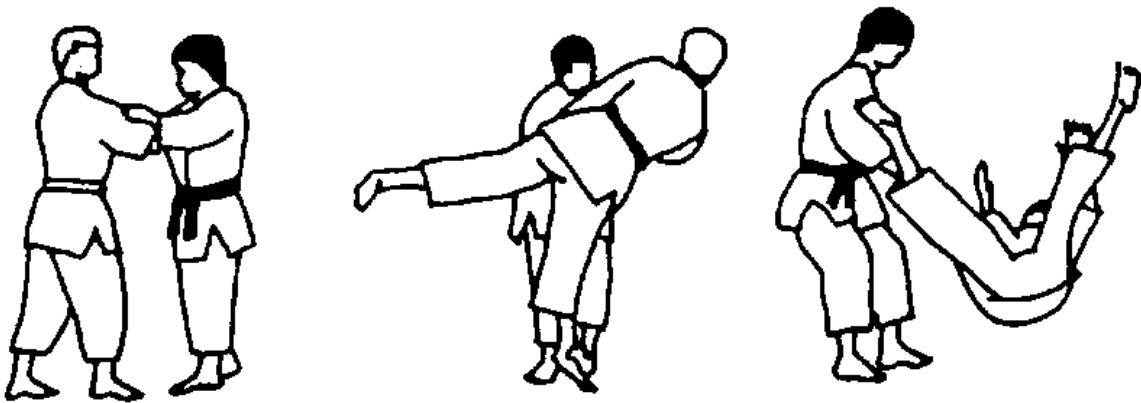
TORI en UKE gaan naar het middelpunt op grijpafstand, vertrekkende met de linkervoet in AYUMI-ASHI. UKE neemt KUMI-KATA, TORI volgt en verplaatst zich naar rechts, rechts links rechts links, UKE volgt links rechts links rechts. In deze verplaatsing worden de voeten niet aangesloten. TORI maakt een snelle pas met de rechtervoet, heft met de rechterhand en drukt met de linkerhand naar binnen, UKE volgt met de linkervoet, TORI veegt met de linkervoet tegen de rechter van UKE en haalt de twee benen van UKE onderuit bij het werpen. UKE valt, draait rond de hand die afklopt en plaatst zich terugvoor TORI op grijp afstand. De linkse uitvoering gaat van start in een verplaatsing naar SHOMEN. De derde verplaatsing van TORI kan een tiental centimeter meer naar voor gebeuren en het vegen gaat dan eveneens voor binnenwaarts.





### B) SASAETSURIKOMIASHI

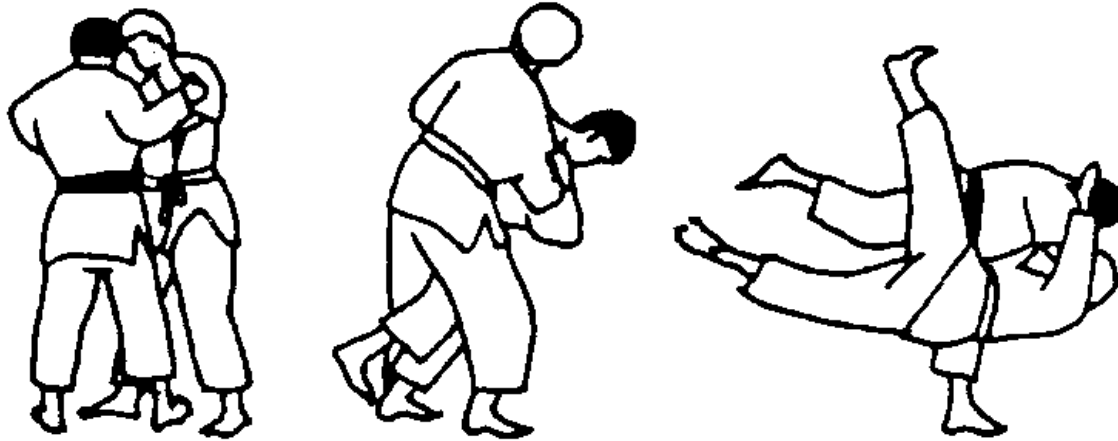
TORI gaat een meter voorbij het middelpunt, UKE komt recht na de val en plaatst zich op grijpafstand voor TORI, neemt KUMI-KATA, TORI volgt en trekt. TORI gaat links rechts links rechts achterwaarts, UKE volgt rechts links rechts links. Als de rechtervoet van TORI de tweede maal bij gekomen is, schuift TORI de rechtervoet achterwaarts naar buiten met de tenen naar UKE gericht. UKE begint een verplaatsing met de rechtervoet, TORI blokkeert deze verplaatsing met de linkervoet, ter hoogte van de rechterwreef van UKE, trekt en heft met de handen. UKE valt op de as van het KATA, TORI draait 180° mee met de val van UKE en houdt UKE op. TORI stelt zich op voor de linkse uitvoering, UKE komt recht en gaat op grijpafstand voor TORI staan. Vervolgens wordt de beweging links uitgevoerd.



### C) UCHI-MATA

TORI gaat voor het middelpunt staan, UKE komt voor TORI op grijp afstand. UKE neemt KUMI-KATA en plaatst de rechtervoet lichtjes vooruit. TORI volgt en plaatst de rechtervoet eveneens lichtjes vooruit. TORI maakt een draaiende verplaatsing vertrekkende met de linkervoet schuin voorwaarts, trekt met de rechterhand en schuift de rechtervoet bij. UKE volgt de draai en het trekken met een verplaatsing links rechts, TORI herhaalt deze verplaatsingen UKE volgt weer. De rechterheup van TORI is in deze verplaatsingen meer naar de buik van UKE gedraaid. TORI plaatst de linkervoet zijwaarts en trekt krachtig met de rechterhand, UKE schuift de linkervoet achter TORI en brengt zijn lichaamsgewicht naar die

voet. TORI maakt met de rechterdij contact tegen de binnenzijde van de linkerdij van UKE, trekt UKE naar zich en veegt met het rechterbeen naar binnen. TORI stelt zich op voor de linkse uitvoering, UKE komt recht en gaat op grijpafstand voor TORI staan. Vervolgens wordt de beweging links uitgevoerd.



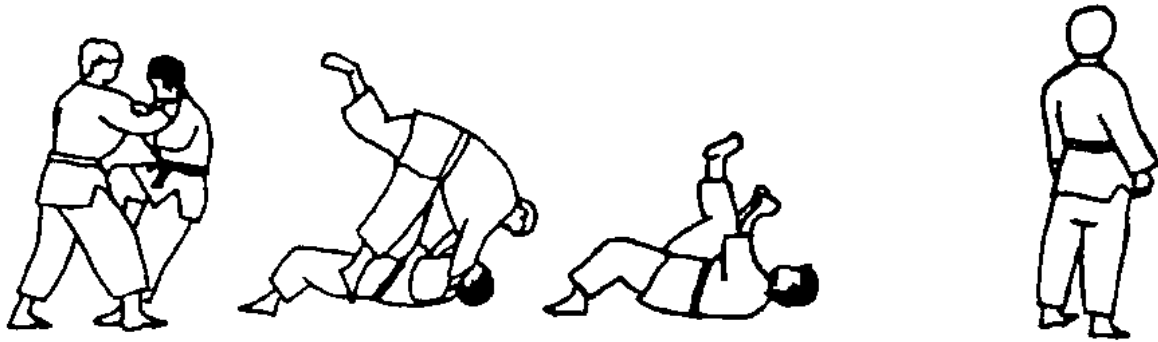
#### D) EINDEVAN DE REEKS.

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.

### 8.MA-SUTEMI-WAZA.

#### A) TOMOE-NAGE.

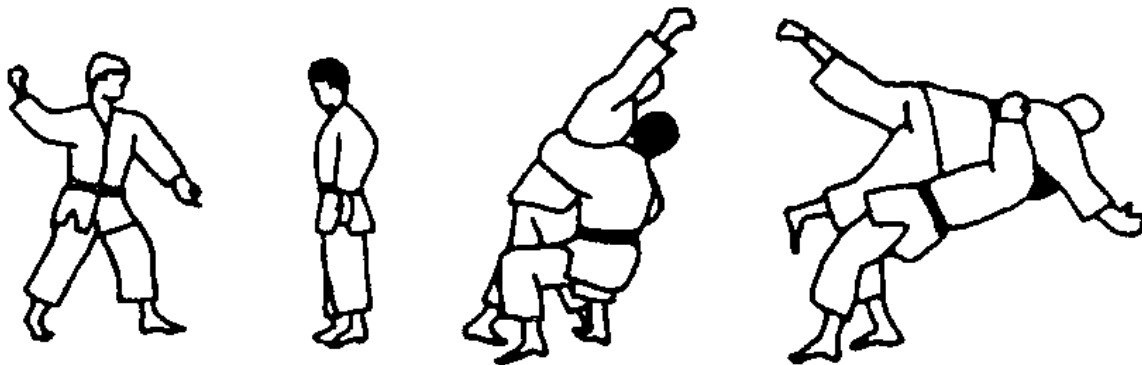
TORI en UKE gaan in AYUMI-ASHI naar het middelpunt beide vertrekkend met de linkervoet, UKE komt voor TORI op grijp afstand. UKE neemt KUMI-KATA en plaatst de rechtervoet lichtjes vooruit. TORI volgt en plaatst de rechtervoet eveneens lichtjes vooruit. TORI duwt UKE achterwaarts en gaat rechts links rechts voorwaarts, UKE gaat links rechts links achterwaarts, met telkens een vergroten van de pas en drukt tegen. TORI gaat met de linker arm onder de rechter van UKE en grijpt met de linkerhand de rechter kraag van UKE, trekt en heft UKE voorwaarts uit evenwicht, UKE brengt de linkervoet ter hoogte van de rechter en komt op de tenen, met de voeten op gelijke hoogte, voorwaarts uit evenwicht. TORI schuift de linkervoet tussen de benen van UKE, zet de rechtervoet centraal in de buik van UKE, plaatst het zitvlak achter de linkervoet en werpt UKE over zich. UKE doet een pas voorwaarts met de rechtervoet, maakt een voorwaartse rol rechts en komt onmiddellijk recht. TORI komt recht en gaat naar het middelpunt, UKE draait rond de linkerzijde en komt eveneens naar het middelpunt op grijpafstand van TORI, vervolgens wordt de beweging links uitgevoerd.



### B) URA-NAGE.

TORI gaat een meter achter het middelpunt, UKE komt op slagafstand. 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. UKE komt niet uit evenwicht bij het slaan. Zodra de slag van UKE in dalende lijn is, gaat TORI links rechts naar UKE. De linkse pas is groter dan de rechtse. TORI gaat met de linkerarm rond de lende van UKE en plaatst de rechterhand op de gordelknoop van UKE met de vingers naar boven.

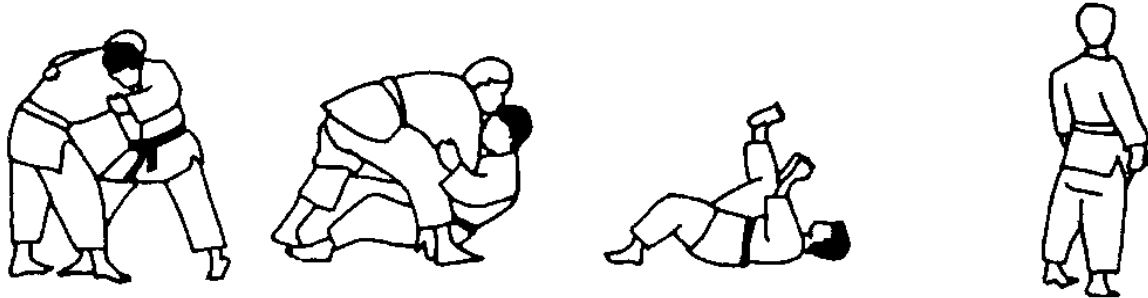
TORI trekt UKE naar zich toe, drukt met de buiken werpt UKE al vallend over de linkerschouder. TORI ligt in brug, steunend op de voeten en de linkerschouder, en kijkt naar UKE. UKE blijft liggen. Beiden staan recht en gaan naar het vertrekpunt voor de linkse uitvoering. De beweging wordt nu links uitgevoerd.



### C) SUMI-GAESHI.

TORI gaat een meter voorbij het middelpunt, UKE komt recht na de val en plaatst zich op reikafstand (UKE raakt met de vingertoppen de borst van TORI) voor TORI, neemt KUMIKATA met de rechterhand onder de linkeroksel van TORI met de vingers horizontaal en de linkerhand rond de rechter elleboog van TORI en komt in MIGI-JIGOTAI, TORI volgt, beiden heffen met de rechter arm de linker van de partner. TORI trekt en plaatst de rechtervoet achterwaarts, UKE volgt, beiden staan nu in HIDARI-JIGO-TAI. UKE reageert met de romp naar rechts, TORI plaatst de linkervoet centraal t.o.v. het steunvlak van UKE, UKE komt in JIGO-HONTAI. TORI trekt en heft UKE voorwaarts uit evenwicht, UKE blijft

in een lage positie. TORI haakt met het rechterbeen achter het linkerbeen van UKE, komt in zit achter de linkervoet en werpt. UKE gaat voorwaarts met de rechtersvoet, maakt een rechtse voorwaartse rol en komt onmiddellijk recht. TORI gaat naar de vertrekplaats voor de linkse uitvoering, UKE draait rond de linkerhand en komt op reikafstand van TORI. De beweging wordt nu links uitgevoerd.



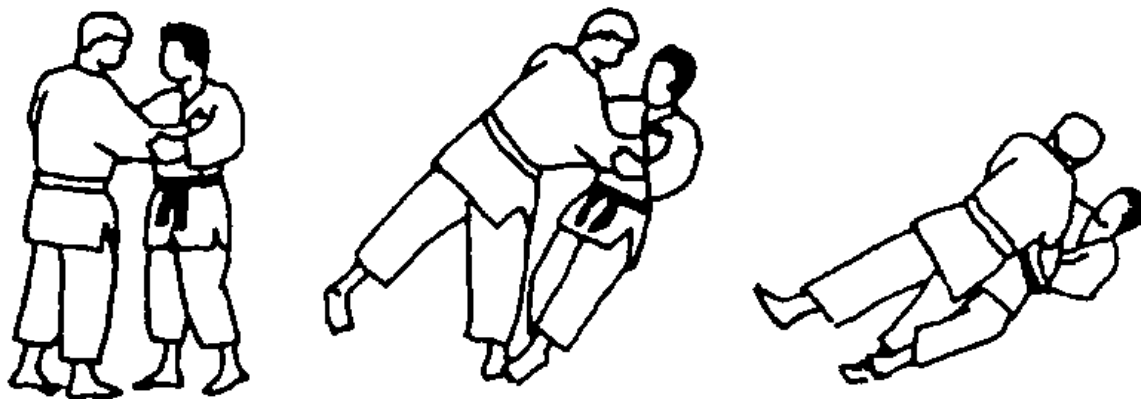
#### D) EINDEVAN DE REEKS.

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 rechtersvoet 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.

### 9. YOKO-SUTEMI-WAZA.

#### A) YOKO-GAKE.

TORI gaat in AYUMI-ASHI drie meter vooruit vertrekkend met de linkervoet, UKE gaat links rechts links een halve meter vooruit. UKE staat op grijpafstand van TORI. UKE neemt rechtse KUMI-KATA, TORI neemt eveneens en trekt terwijl hij in TSUGIASHI achterwaarts gaat beginnende met de linkervoet, links rechts links rechts, in de tweede verplaatsing drukt TORI de handen naar binnen. TORI doet een derde pas met de linkervoet, UKE volgt met de rechtersvoet, TORI gaat links achterwaarts uit evenwicht en brengt UKE rechts voorwaarts uit evenwicht, TORI doet UKE draaien naar de rechterhiel, schuift de rechtersvoet naar de linker en haakt met de linkervoet het rechterbeen van UKE onderuit. Bij het draaien naar de hiel, blijft UKE met de linkervoet tegen de mat en kijkt naar de linkerschouder. TORI en UKE vallen onder een hoek van 45° t.o.v. de KATA-lijn met de voeten naar het middelpunt. Vervolgens gaan beiden naar de vertrekplaats voor de linkse uitvoering.



## B) YOKO-GURUMA

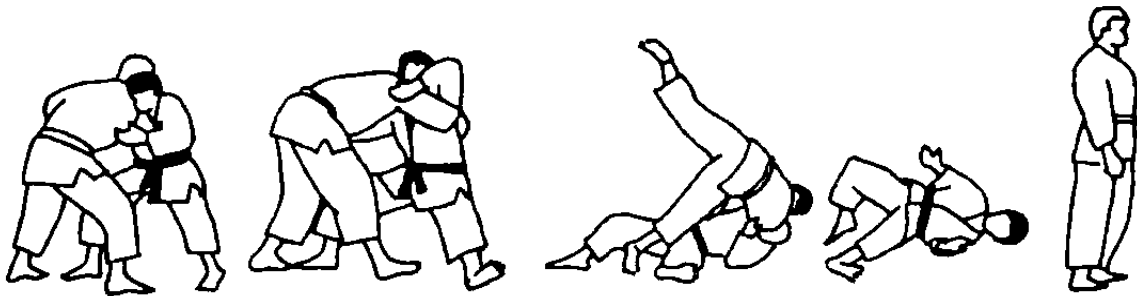
TORI gaat een meter achter het middelpunt, UKE komt op slagafstand. UKE plaatst de linkervoet voorwaarts, heft de armen voor opwaarts, de linker tot op schouderhoogte, rechtervuist tot boven het hoofd met de duimnaar het hoofd. UKE gaat voorwaarts met de rechtervoet en slaat met de pinkzijde van de rechtervuist naar het hoofd van TORI. UKE komt niet uit evenwicht bij het slaan. Zodra de slag van UKE in dalende lijn is, gaat TORI links rechts naar UKE, De linkse pas is groter dan de rechtse. TORI gaat met de linkerarm rond de lende van UKE en plaatst de rechterhand op de gordelknoop van UKE met de vingers naar boven. TORI wil UKE naar zich toe trekken, UKE drukt met de rechterarm naar beneden en buigt door de benen. TORI schuift de linkervoet naast de rechtervoet van UKE, brengt UKE voorwaarts uit evenwicht, schuift de rechtervoet tussen de benen van UKE en werpt UKE schuin achterwaarts over de linkerzijde. UKE valt naar de achterste hoek van de mat en komt onmiddellijk recht. Beiden gaan naar de vertrekplaats voor de linkse uitvoering.



## C) UKI-WAZA.

TORI gaat een meter voorbij het middelpunt, UKE komt recht na de val en plaatst zich op reikafstand (raakt met de vingertoppen de borst van TORI) voor TORI, neemt KUMI-KATA met de rechterhand onder de linkeroksel van TORI met de vingers horizontaal en de linkerhand rond de rechterelleboog van TORI en komt in MIGI-JIGOTAI, TORI volgt, beiden heffen met de rechterarm de linker van de partner. TORI trekt en plaatst de rechtervoet achterwaarts, UKE volgt, beiden staan nu in HIDARI-JIGOTAI. UKE reageert met de romp naar rechts, TORI plaatst de linkervoet recht achteruit, schuift vervolgens het linkerbeen loodrecht op de as van het KATA naar de SHOMEN en werpt UKE schuin naar voor. UKE

valt naar de voorste hoek van de mat en komt onmiddellijkrecht. Beiden gaan naar de vertrekplaats voor de linkse uitvoering.



#### D) EINDEVAN 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.

#### 10.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