Examen 2de Kyu Blauwe band

Versie 1, 2026

JUDOVERENIGING CLINGE

| MALPERTUUSLAAN 6, CLINGE

Inhoud

Evaluatie 2
Algemeen 2
Voorbereiding vooraf gaande, tijdens en na de judo lessen 2
投げ技 **Nage-waza** (werpen of gooien-techniek) 3
払腰 Harai-goshi (vegen-heup / vegende heup) 4
跳腰 Hane-goshi (springende-heup) 5
内股 Uchi-mata (Binnen-dijbeen) 6
送足払 Okuri-ashi-harai (glijdende-voet-veeg) 7
出足払 De-ashi-harai (voorwaartse voet veeg) 8
Fundamentele bewegings- en balansconcepten **Nage-waza** 9
得意技 Tokui-waza (specialiteit/voorkeur-techniek) 9
投の形 Nage-no-Kata (vorm van werpen) 10
連絡技 **Renraku-waza** (verbinding-techniek) 21
固め技 **Katame-waza** (controle–techniek) 22
絞め技 Shime-waza (wurg-techniek) 23
並十字絞 Nami-juji-jime (Normaal-gekruist-wurgen) 24
逆十字絞 Gyaku-juji-jime (Omgekeerd-gekruist-verwurgen) 26
片十字絞 Kata-juji-jime (Half-gekruist-verwurgen) 28
絞め技 Kansetsu-waza (Gewricht-techniek) 30
腕緘 Ude-garame (Arm - in elkaar draaien/verdraaiing) 31
腕挫膝固 Ude-hishigi-hiza-gatame (Arm – breken - knie - controleren) 33
腕挫腋固 Ude-hishigi-waki-gatame (Arm – breken - oksel - controleren) 35
返し技 **Kaeshi-waza** (omkeren-techniek) 36
Geschiedenis 37
Leuke linken naar meer informatie! 37

Evaluatie

Algemeen

De judoka zal niet alleen de gekende technische uitvoeringen moeten uitvoeren op het examen, maar ook de gekende achterliggende informatie en etiquette 's van judo moeten beheersen. Het examen op de afgesproken data zal voornamelijk bestaan uit een technische summatieve evaluatie. Echter vindt er tijdens de judolessen een continue formatieve evaluatie plaats. Hier wordt niet alleen de vaktechnische kennis getoetst, maar ook de competenties die in lijn staan met de fundamentele waarden van judo. Als judo vereniging beogen we niet alleen judo in de vorm van techniek en kennis over te brengen naar de leerlingen, maar ook als levensstijl.

Voor het behalen van de blauwe band, moet de judoka minimaal tussen de **12 en 16** jaar oud zijn. Er wordt ook een minimum aantal deelnamen van de lessen doorheen het jaar verwacht!

Voorbereiding vooraf gaande, tijdens en na de judo lessen

De Judoka kent, zoals voorafgaande vermeld, de technieken maar ook de voorbereiding die nodig is om een judoka als bekwaamd geheel te zien. Hieronder moet men bekend zijn met (en het naleven van) de volgende termen die daarbij komen.

- **Sankyo**
  - Alle technieken beheersen tot en met de groene band.
- **Ninkyo**
  - De japanse term voor de blauwe band.
- **Kuzushi**
  - **Kuzushi** is het breken van het evenwicht van de tegenstander.
- **Nage-no-Kata**
  - Groet ceremonie
  - Ayumi-ashi
  - Te-waza (hand technieken)
  - Koshi-waza (heup technieken)
- **Kakari-geiko**
  - Kakari-geiko is een trainingsvorm waarbij Tori continu en herhaaldelijk aanvallen uitvoert, terwijl Uke voornamelijk weerstand biedt of meewerkt zonder tegen te gooien
- **De 5 fundamentele waarden van judo**
  - respect & discipline
  - verbondenheid & beleving
  - veiligheid
  - levenslang leren
  - moed

投げ技 Nage-waza

(werpen of gooien-techniek)

Bij het uitvoeren van werp technieken zal de judoka altijd oog moeten houden op de verschillende fases van het werpen. Dit is het correct vastpakken (de **kumikata**), de partner (**Uke**) correct uit balans brengen (**kuzushi**) en het volledig controleren van de partner tijdens en na het werpen.

Tijdens het uitvoeren wordt er van de judoka een hogere graad van correcte lichaamsbeweging verwacht, ook tijdens de voorbereiding voor het uitvoeren van de techniek (**tsukuri**). Tori en Uke behandelen elkaar altijd met respect en houden ten alle tijden de veiligheid in oog.

De judoka zal het volgende **correct moeten kunnen uitvoeren** voor dit onderdeel:

- De technieken tot en met de groene band zowel migi als hidari kunnen uitvoeren.
- Alle voorgaande gekende technieken op gevraagd wijzen kunnen toepassen in *kakari-geiko*.
- Twee favoriete worpen (tokoi-waza) kunnen inzetten op zijn eigen favoriete manier.
    - 1x voorwaartse verplaatsing van Tori
    - 1x achterwaartse verplaatsing van Tori
- Een gedeelte van de Nage-no kata.
- Harai-goshi
- Hane-goshi
- Uchi-mata
- Okuri-ashi-harai
- De-ashi-harai

払腰 Harai-goshi

(vegen-heup / vegende heup)

1. Tori brengt Uke voorwaarts uit evenwicht.
2. Tori plaatst zijn rechtervoet in het midden (meer tegen het rechterbeen van Uke aan) tussen de voeten van met een gebogen been.
3. Tori brengt zijn linkervoet naast zijn rechtervoet.
4. Tori maakt met zijn rechterheup dwars contact met de heup van Uke. Tori lift Uke op de heup van zichzelf.
5. Tori zwaait zijn rechterbeen gestrekt voorwaarts omhoog waarbij de voet in het verlengde van zijn been komt.
6. Toiri zwaait zijn been krachtig tegen het rechterbeen van Uke. Tori zijn kuit maakt contact net onder de knie van Uke.
7. Tori strekt op het moment van contact zijn linker steun been en zwaait zijn rechterbeen verder naar achter onder een hoek van ongeveer 45 graden.

Tori duwt met zijn rechter ellenboog tegen de borst van Uke en trekt aan zijn linkerarm vooruit en niet naar beneden!

跳腰 Hane-goshi

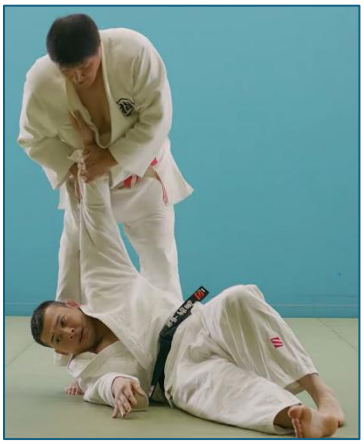
(springende-heup)

1. Tori brengt Uke voorwaarts uit evenwicht.
2. Tori plaatst zijn rechtervoet in het midden tussen de voeten van Uke in.
3. Tori brengt zijn linkervoet naast zijn rechter.
4. De tenen van Tori en Uke wijzen in dezelfde richting.
5. Tori brengt zijn de buitenkant van zijn rechterscheenbeen tegen de zijkant van Uke zijn rechter scheenbeen.
6. Tori duwt zijn rechterbeen zijwaarts omhoog en strekt simultaan zijn linkerbeen.
7. Op het ogenblik dat Uke van de mat getild wordt draait Tori zijn bovenlichaam om Uke te werpen met een correcte kuzushi en kumikata.

内股 Uchi-mata

(Binnen-dijbeen)

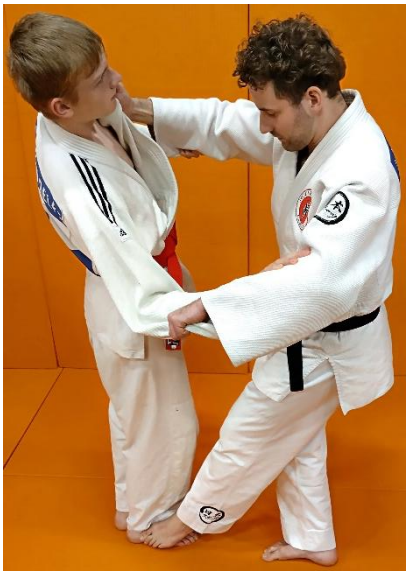
1. Tori en Uke hanteren een correcte kumikata.
2. Tori brengt Uke voorwaarts in beweging.
3. Tori plaatst zijn rechtervoet tussen de beide voeten van Uke.
   a. Tori zal meer met zijn heupen aan de linkerzij van Uke zijn.
4. Tori brengt zijn linkervoet bij de rechter en maakt contact met zijn rechter zijkant tegen de buik/heup van Uke.
5. Tori zal Uke uit balanstrekken door de rechterhand in de kraag omhoog te trekken en de arm voorwaarts omhoog te trekken.
   a. Tijdens het uit balans brengen van Uke moet er rekening mee worden gehouden dat de beweging omhoog is en **niet** naar beneden. Men kan hierbij voorstellen alsof Uke een groot wiel is dat men probeert te draaien.
6. Tori zakt ligt door zijn linker knie en zorgt ervoor dat hij met zijn heup onder het zwaarte punt van Uke komt. Tori zorgt ervoor dat hij contact maakt met Uke.
7. Tori strekt ligt linker knie en zwaait zijn rechterbeen schuin achterwaarts tussen de benen van Uke.
   a. Uiteindelijk maakt de hamstring van Tori contact tegen het binnen dij been van Uke tijdens het vegen.
8. Tijdens het werpen zal Tori zijn bovenlichaam draaien.
9. Uke klopt af.



送足払 Okuri-ashi-harai

(glijdende-voet-veeg)

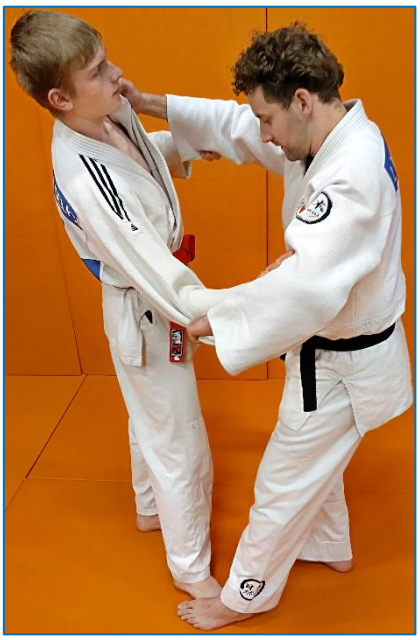
1. Tori brengt Uke zijwaarts in beweging, waarbij Uke links (ten opzichte van Tori) uit evenwicht wordt gebracht.
2. Tori plaatst duwt met zijn linkerarm Uke zijn rechterarm naar zijn obi. Tegelijk duwt Tori Uke aan zijn eri omhoog en naar binnen opzij.
3. Tijdens de kuzushi zijn Tori en Uke het best rechts zijwaarts (ten opzichte van Tori) in beweging.
4. Op het moment dat Uke met zijn rechtervoet een binnenwaartse pas wilt brengen, veegt Tori deze tegen de linkervoet van Uke.
5. Tori blijft deze veeg beweging aanhouden tot dat beide voeten van Uke van de mat getild worden.
6. De veeg van Tori vertrekt vanuit een geplooid rechterbeen van Tori en Tori duwt zijn buik vooruit terwijl hij met zijn linkerbeen veegt.
7. Tijdens het vegen blijft Tori de kuzushi uitvoeren. De eri omhoog en naar de rechterkant van Uke en de arm blijft naar binnen worden geduwd.
8. De arm bewegingen van Tori is als een grote cirkel, als het draaien aan een stuur.



出足払 De-ashi-harai

(voorwaartse voet veeg)

1. Tori brengt Uke zijwaarts in beweging, waarbij Uke links (ten opzichte van Tori) uit evenwicht wordt gebracht.
2. Tori plaatst duwt met zijn linkerarm Uke zijn rechterarm naar zijn obi. Tegelijk duwt Tori Uke aan zijn eri omhoog en naar binnen opzij.
3. Tijdens de kuzushi zijn Tori en Uke het best rechts zijwaarts (ten opzichte van Tori) in beweging.
4. Op het moment dat Uke met zijn rechtervoet een binnenwaartse pas wilt brengen, veegt Tori deze voor Uke zijn linkerbeen weg.
5. Tori blijft deze veeg beweging aanhouden tot dat beide voeten van Uke van de mat getild worden.
6. De veeg van Tori vertrekt vanuit een geplooid rechterbeen van Tori en Tori duwt zijn buik vooruit terwijl hij met zijn linkerbeen veegt.
7. Tijdens het vegen blijft Tori de kuzushi uitvoeren. Tori duwt de eri omhoog en naar de rechterkant van Uke en de arm blijft naar binnen worden geduwd.



Fundamentele bewegings- en balansconcepten **Nage-waza**

得意技 Tokui-waza
(specialiteit/voorkeur-techniek)

Een **tokui-waza** is de techniek die een judoka het beste beheerst en het vaakst gebruikt tijdens een wedstrijd. Dit is de worp of techniek waarin een judoka zich gespecialiseerd heeft en die hij of zij met de meeste precisie, snelheid en efficiëntie kan uitvoeren. Het ontwikkelen van een tokui-waza betekent dat een judoka niet alleen deze techniek technisch beheerst, maar deze ook perfect kan toepassen in een variëteit aan situaties en posities.

De judoka zal het volgende **correct moeten kunnen uitvoeren** voor dit onderdeel:

- 2 eigen technieken kennen en kunnen als zijn favoriete worp:
  - 1x voorwaartse verplaatsing van Tori
  - 1x achterwaartse verplaatsing van Tori.
- De favoriete worp kunnen uitvoeren met tegenstand van Uke.
- De favoriete worpen kunnen toepassen in **yakusoku-geiko**.

投の形 Nage-no-Kata

(vorm van werpen)

Nage-no-kata is een van de traditionele kata's in judo die is ontwikkeld door de oprichter van judo, **Jigoro Kano**. De term betekent letterlijk **"vorm van werpen"** en het is bedoeld om de basisprincipes van werptechnieken (nage-waza) te onderwijzen en te perfectioneren.

Let op! Er kunnen aanpassingen worden gemaakt in technische uitvoering van de *Nage-no-Kata*. De judoka dient zelf initiatief te nemen in het onderzoeken van technische uitvoering die op het huidige moment wordt uitgevoerd. In dit boekje staan uitsluitend richtlijnen!

De judoka zal het volgende **correct moeten kunnen uitvoeren** voor dit onderdeel:

- De groet ceremonie.
- De 1ste reeks, Te-waza (hand technieken), uitvoeren.
- De 2de reeks, Koshi-waza (heup technieken), uitvoeren.

Technieken van de 1ste en de 2de reeks:

De Te-waza bestaat uit de volgende technieken:

1. Uki-otoshi
2. Seoi-nage
3. Kata guruma

Aansluitend volgt de Koshi-waza in uitvoering met de volgende technieken:

1. Uki-goshi
2. Harai-goshi
3. Tsurikomi-goshi

Wanneer Tori de technieken uitvoert bij Uke, moet Uke rekening houden dat hij niet tegenwerkt. Tori stuurt Uke, en Uke gaat in de beweging mee.

Uitvoering van de technieken op de tatami:

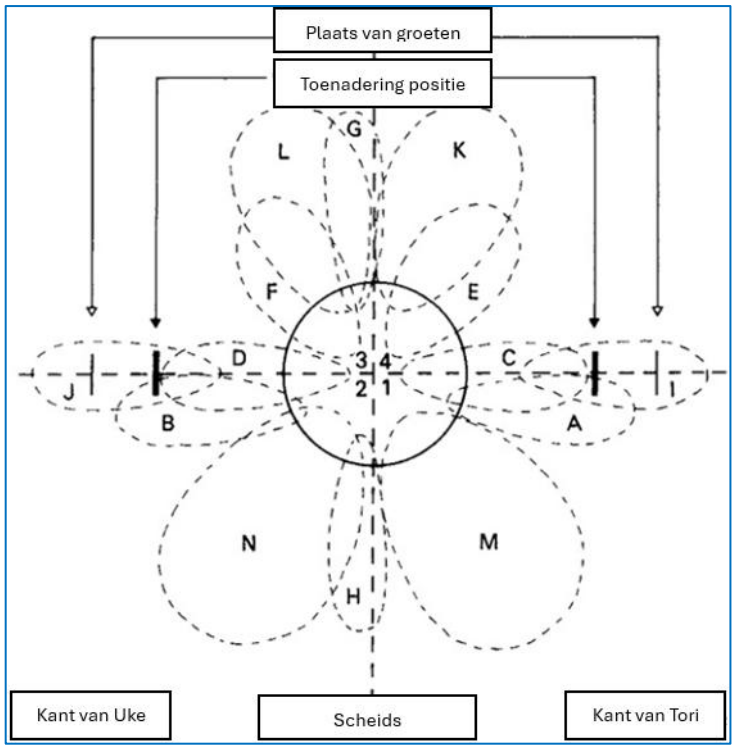
De ononderbroken ronde cirkel in het midden van de afbeelding is de "zone" waar Tori zijn worp inzet en uitvoert.

De gestippelde cirkels die men ziet, zijn de plaatsen waar Uke zal vallen wanneer Tori zijn techniek uitvoert.

Tijdens het uitvoeren van de verschillende reeksen van worpen, zal altijd eerst de rechter uitvoering en vervolgens de linker uitvoering van een worp worden uitgevoerd.

Onthoudt dat bij het opstaan (en uitvoeren van worpen), zowel Uke als Tori, de rug nooit naar de scheids keert.

Na de uitvoering zullen Tori en Uki een klein moment van stilte behouden en in de uitgevoerde positie blijven staan/liggen.



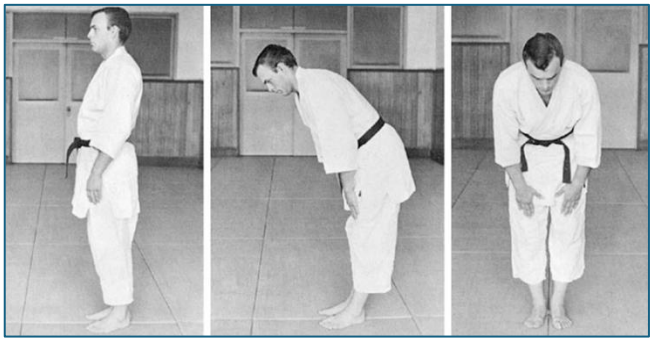
Etiquette tijdens het uitvoeren van de kata:

Groeten

De judoka moet gekend zijn met hoe men groet en welke stappen er worden uitgevoerd tijdens het groeten. Zowel Tori als Uke groeten wanneer:

- Zij de mat opkomen en afgaan.
- Staand (**Ritsurei**) bij aanvang en op het definitieve einde van de kata naar de scheids.
- In zittende positie naar elkaar tijdens het begin en het einde van de kata.

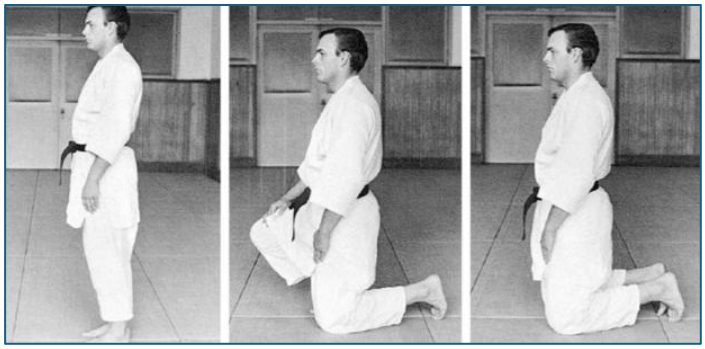
Hiernaast zien we een uitvoering van **Ritsurei**. De vingers zijn ten alle tijden tegen elkaar aan de zijkant van de dijen.

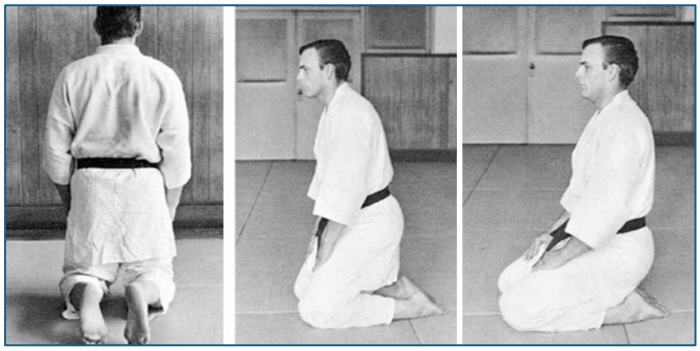


Wanneer men voorover buigt schuiven de handen in de gesloten positie tot aan de bovenkant van de knie, waarbij de vingers ongeveer 2 a 3 centimeter boven de knieën zijn.

Tori kijkt naar de grond en de onderrug is recht tijdens het groeten. Op dezelfde methode gaat men ook weer omhoog terug in de staande positie. Houd rekening dat men kort elkaar aankijkt in een stille alertheid voordat de ritsurei wordt uitgevoerd.

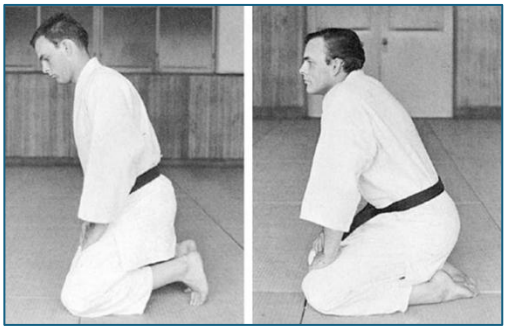
Na het uitvoeren van de ritsurei, gaat de judoka naar **seiza** (dit is de zittende positie). De judoka kent deze methode van zitten, aangezien dit de standaard methode is hoe men gaat zitten bij start en ten einde van de les. Hieronder wordt nog maal getoond hoe men in seiza gaat.



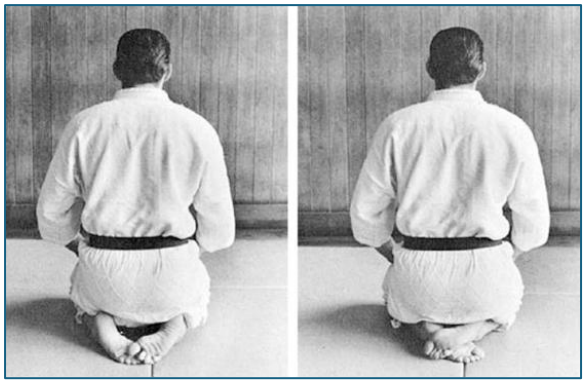


Houd er rekening mee dat de tenen ten alle tijden in de mat bevinden en niet plat op de grond. Pas wanneer de judoka met zijn heupen naar de voeten gaat om op de hielen te zitten, zet de judoka zijn voeten plat op de grond door zijn linker grote teen weg te schuiven met de grote teen van zijn rechter voet.

In de afbeeldingen hieronder ziet men een aantal fouten van hoe men niet moet zitten. Denk aan de kromme houding van de rug of de voetpositie die niet in orde is.



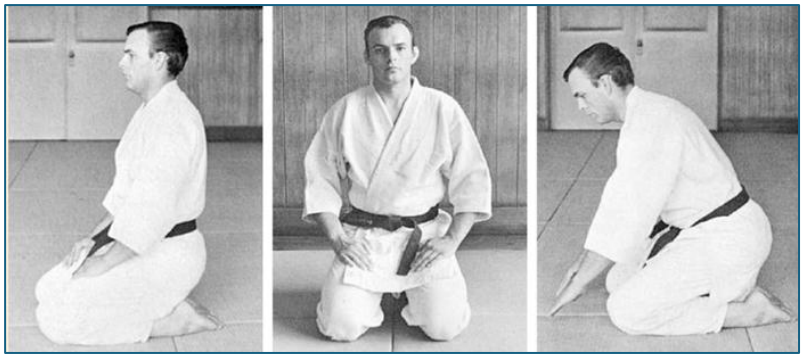
In de afbeelding links zien we de judoka is hier iets meer voorover geleund terwijl hij naar seiza gaat en tijdens seiza.

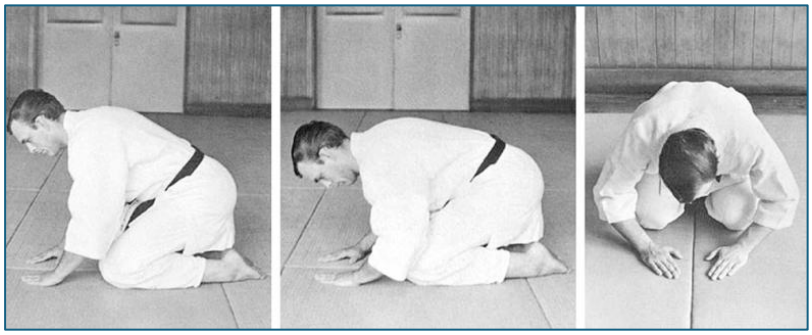


In de afbeelding rechts zien we dat de voeten niet correct op elkaar zitten

Na het eindigen in de eindvorm (seiza), kijken Tori en Uke elkaar weer kort in stilte en alertheid aan. Vervolgens gaat men groeten (**zarei**). Houd rekening dat men een driehoek maakt met de vingers, kijkt naar de grond en de rug recht houdt tijdens het uitvoeren.

Om het geheugen op te frissen, kan men terug kijken naar de foto's hieronder voor de groet.





Houd rekening dat na het groeten Tori en Uke elkaar kort aankijken voordat zij verder gaan.

Geluid

Tijdens het uitvoeren van de kata zijn zowel Tori als Uke stil. Het is niet nodig om geluid te maken en er wordt stilte verwacht tijdens het uitvoeren van de kata.

Houding

Zowel Tori als Uke zullen beide een "statige houding" moeten aannemen. Hun gezicht moet er strak en gereed uitzien met de borst vooruit. Het lichaam is niet voorover gebogen of krom, maar recht en in balans.

Verzorging van het pak

Tijdens het uitvoeren mag er niet aan het pak worden gezeten. Er is alleen tijd en focus voor het uitvoeren van de worpen. Wanneer Tori, Uke heeft geworpen en zij terug gaan naar de toenaderingspositie (met de rug naar elkaar), hebben zij kort te de tijd om het pak te verzorgen. Na het verzorgen zullen Tori en Uke gelijktijdig moeten draaien zodat zij elkaar weer aankijken. Rekening houdend tijdens het draaien dat zij beide niet met de rug naar de scheids keren en een correcte voet positie hanteren.

Moment van stilte

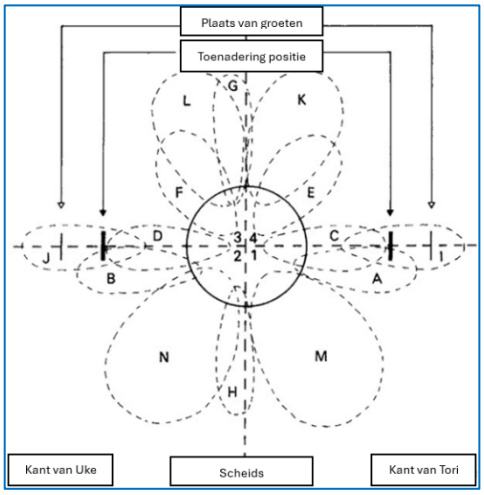
Na iedere handeling, zal er een kort moment van stilte en alertheid volgen waarbij Uke en Tori elkaar aankijken. Dit gebeurt bijvoorbeeld na het groeten en wanneer Uke en Tori omdraaien en elkaar aankijken bij de toenaderingspositie.

Wanneer Uke wordt geworpen en de Ukemi uitvoert, zal er ook een kort moment van stilte zijn en zij kijken op dit moment niet naar elkaar. Tori kijkt recht naar de scheids en Uke zal kijken daar waar de natuurlijke houding van zijn hoofd bevindt bij de Ukemi.

De reeksen van de technieken:

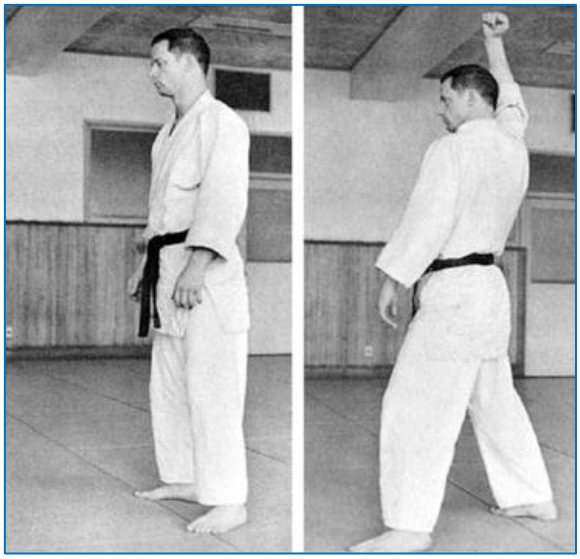
De Nage-no kata bestaat uit de volgende reeksen van technieken:

Reeks 1:	**Reeks 2:**	**Reeks 3:**
Rechts	**Links**	**Rechts**
A: uki-otoshi	E : uki-goshi	Gx : Okuri-ashi-harai
Links	**Rechts**	**Links**
B: uki-otoshi	F : uki-goshi	H : Okuri-ashi-harai
Rechts	**Rechts**	**Rechts**
C: Seoi-nage	A/C : harai-goshi	I : Sasae-tsurikomi-goshi
Links	**Links**	**Links**
D: Seoi-nage	B/D : harai-goshi	J : Sasae-tsurikomi-goshi
Rechts	**Rechts**	**Rechts**
M: Kata-guruma	C : tsurikomi-goshi	C/E/nummer 4 : Uchi-mata
Links	**Links**	**Links**
N: Kata-guruma	D : tsurikomi-goshi	D/F : Uchi-mata

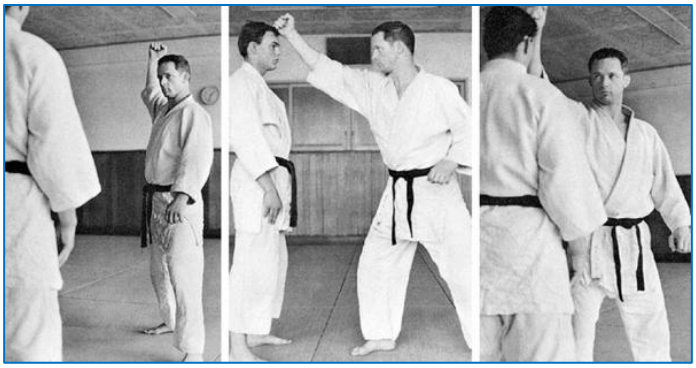


In de afbeelding hierboven ziet men in de ronde cirkels waar Uki zal liggen bij het uitvoeren van de ukemi.

Uitvoeringen van de technieken op de tatami: seoi-nage & uki-goshi

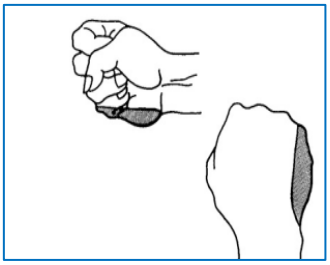


Bij het uitvoeren van seoi-nage en uki-goshi zal Uke een slag maken naar Tori. Hier moet men rekening mee houden dat dit het wapenen van een “denkbeeldige dolk” is. Tori pakt deze van zijn linker heup en wapent zich boven zijn eigen hoofd. Tijdens het uitvoeren van de slag bij seoi-nage zal Tori zijn slag deels blokkeren en overnemen naar seoi-nage. Bij de uitvoering van uki-goshi neemt Tori gelijk over naar de uitvoering zonder te blokkeren. Hier moet wel vermeld bij worden dat bij de 1ste uitvoering, die normaal rechts is, Tori een linker uki-goshi zal uitvoeren. Bij de 2de uitvoering die normaal links is, voert Tori een rechter uki-goshi uit.



In de afbeelding hier rechts is te zien hoe Uke zichzelf wapent. Houd hierbij rekening dat dit een **oude foto** is! Momenteel moet Uke zijn linkerarm juist onder zijn ogen brengen alsof hij een schild voor zich houdt en deze naar beneden brengen tijdens het slaan/steken.

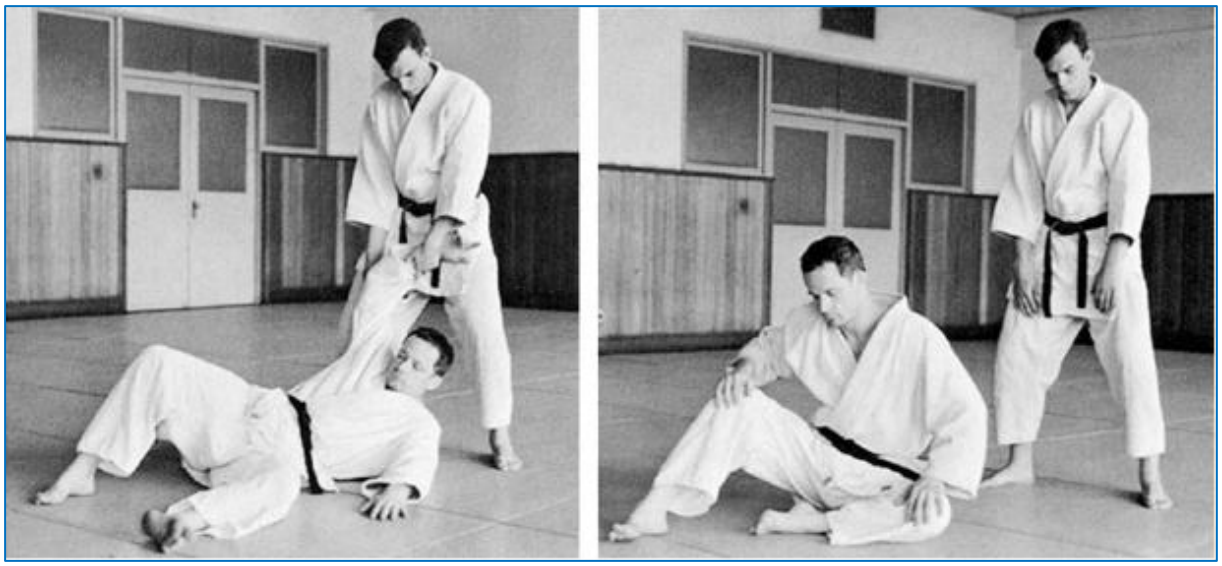
Tijdens het wapenen en het slaan zal Uke dit uitvoeren alsof hij daadwerkelijk Tori probeert te steken op zijn hoofd.

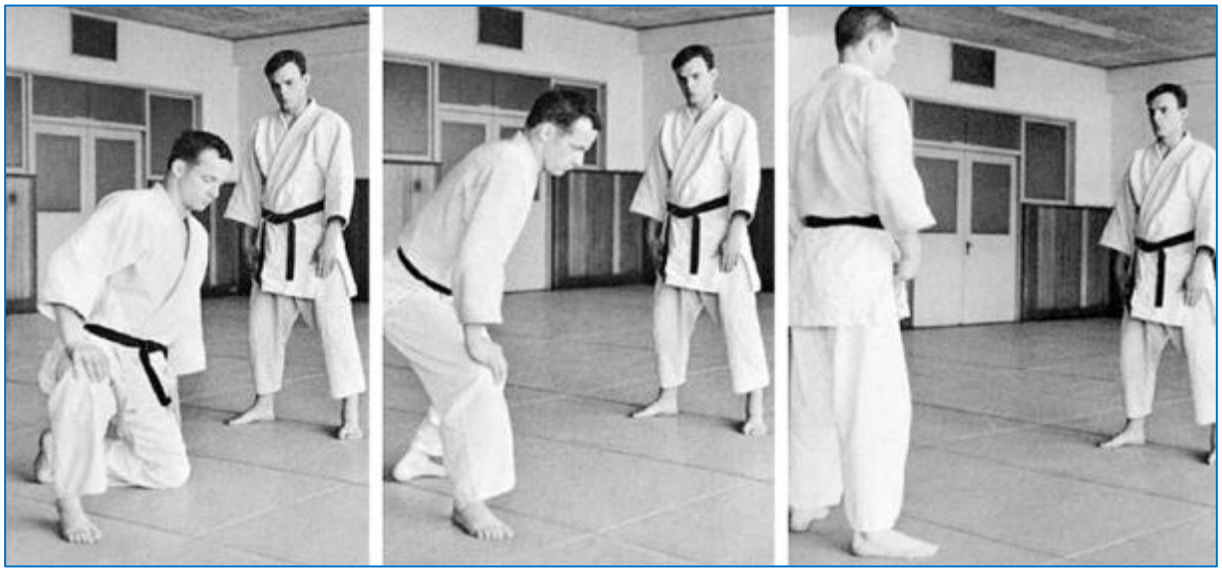


Uiteindelijk moet Uke met het onderste gedeelte van de hand het hoofd van Uke proberen te raken.

Opstaan na de uitvoering

Bij het opstaan moeten Uke en Tori rekening houden dat zij hun rug niet keren naar de scheids/jury die aanwezig is om de Nage-no-Kata te beoordelen. In de afbeeldingen hieronder ziet u hoe in welke stappen men opstaat.





Bij de tussenfase van het opstaan (afbeelding 1 t/m 3) mag Uke zijn arm op de grond zetten om recht te komen.

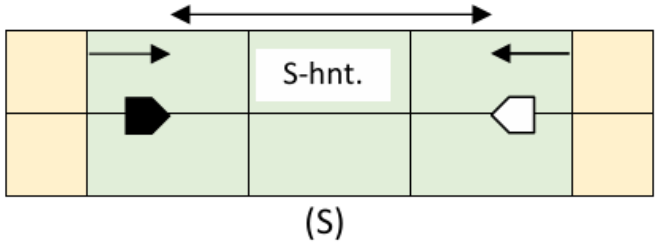
Verplaatsing: ayumi-ashi

In het examen voor de 4de kyu hebben we de verplaatsing methode "**tsugi-ashi**" gehad. Deze verplaatsing methode komt uitsluitend voor wanneer we onze partner in een kumikata hebben. Wanneer Tori een toenadering maakt naar Uke, gebruiken we een andere verplaatsing methode.

Dit is "**ayumi-ashi**". Wanneer we ons in ayumi-ashi verplaatsen, steken onze voeten elkaar voorbij in tegenstelling tot tsugi-ashi. Houd hierbij wel rekening dat de judoka's ten alle tijden stabiel moeten staan.

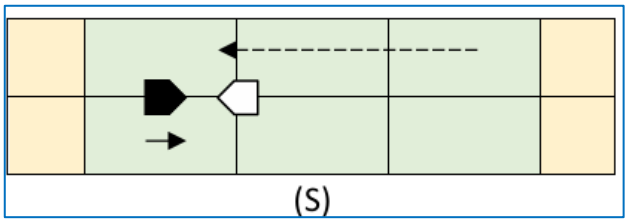
Verplaatsing: Nage-no-Kata

Na het uitvoeren van de groet ceremonie zal men in 3 passen (L voet- R voet- L voet) naar de toenadering positie gaan.

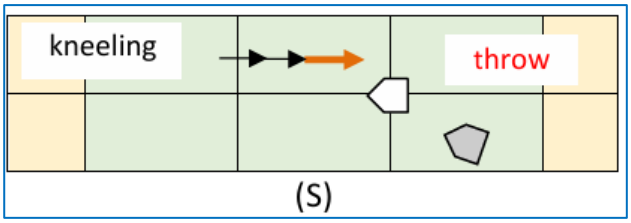


Tori = wit, Uke = zwart, (s) = scheids (ook wel shomen genoemd)
De afstand tussen Tori en Uke is ongeveer 3.7 meter, dit zal ongeveer 2 matten zijn.

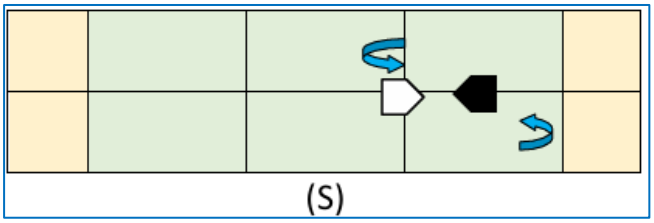
1. Tori komt naar Uke op 60cm afstand (afb. 1) en wacht totdat Uke naar Tori wilt grijpen.
2. Zodra Uke 1 stap naar voren zet en Tori vast wilt nemen (Uke gaat naar rechter shizen-tai), maakt Tori de 1ste stap door hem achterwaarts uit evenwicht te trekken en maakt een stap in tsugi-ashi (3 in totaal, inclusief de stap tijdens uitvoeren).
3. Vervolgens maakt Tori een grote stap en gaat in een geknielde positie en werpt Uke met **R Uki-otoshi**. Tori zal Uke werpen door hem diagonaal naar beneden te trekken (niet rechtstreeks) en te draaien aan Uke alsof hij aan een stuur draait (afb. 2).
4. Tori is met zijn borst rechtop en heeft zijn rechterhand op zijn R-dij, de vingers wijzen naar binnen en zijn tenen staan in de mat. Tori houdt Uke onder controle door hem vast te houden met zijn L-hand aan de mouw van Uke (afb. 3).
5. Uke staat op en komt naar de toenaderingspositie. Vervolgens voeren ze op dezelfde wijze in spiegelbeeld Uki-otoshi uit voor een **L-uitvoering** (afb. 4).



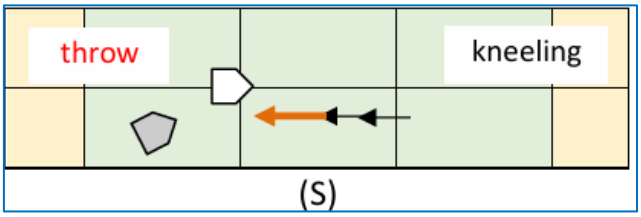
Afbeelding 1



Afbeelding 2

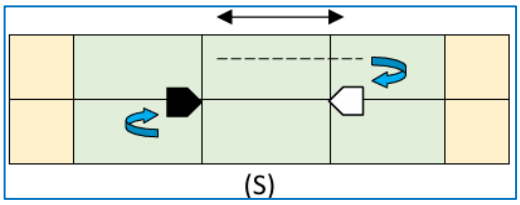


Afbeelding 3



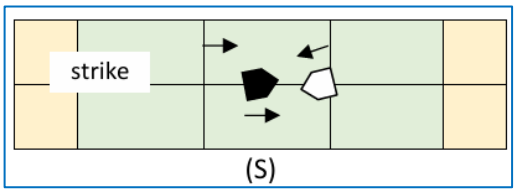
Afbeelding 4

6. Vervolgens gaan Tori en Uki naar hun eigen zijde, maar dit maar dichterbij op ongeveer 1,8 meter afstand van elkaar in shizen-hontai (afb. 5).

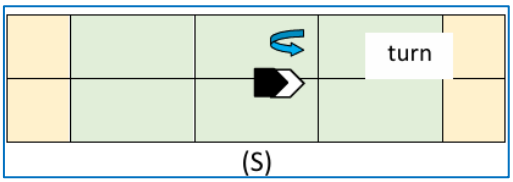


Afbeelding 5

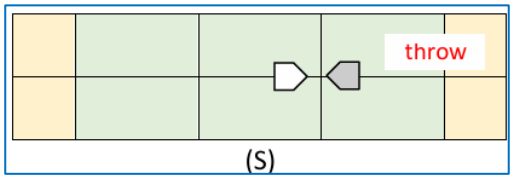
7. Wanneer Uke begint met het wapen van zijn rechterhand zet hij zijn linkervoet vooruit. Uke zet zijn R-arm boven zijn hoofd. Uke initieert de slag en zet zijn R-voet vooruit (afb. 6). Vervolgens vangt Tori de slag op met zijn linkerhand en zet tegelijk zijn rechterbeen vooruit. Dan zal Tori direct met zijn L-hand het uiteinde pakken van de mouw van Uke en brengt zijn R-arm om de R-arm van Uke. Hij zet zijn L-been bij en draait gelijktijdig terwijl hij de arm nu volledig vast heeft met 2 armen klaar om te zakken door beide benen (afb. 7). Tori voert **R seoi-nage** uit door zijn partner over hem heen te trekken en niet naar beneden (afb. 8).



Afbeelding 6

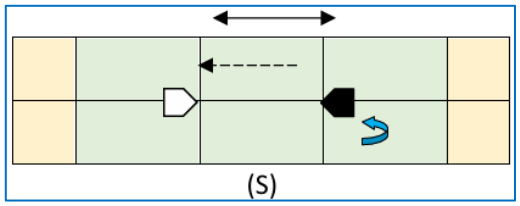


Afbeelding 7

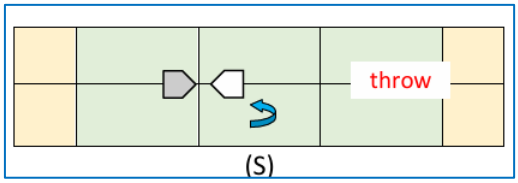


Afbeelding 8

8. Na het uitvoeren komt Uke recht en draait zichzelf om vervolgens klaar te staan voor L-uitvoering (afb. 9). Tori zal achteruit stappen om weer in het midden van de mat klaar te staan op ongeveer 1,8 meter afstand.
9. Wanneer Uki en Tori klaar staan zal Uke weer een slag initiëren en wordt hetzelfde proces uitgevoerd maar dan in spiegelbeeld voor een **L-uitvoering** (afb. 10).

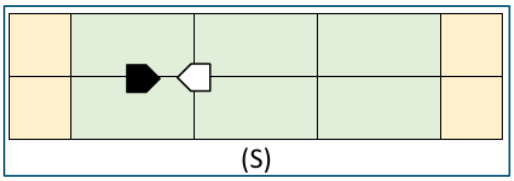


Afbeelding 9

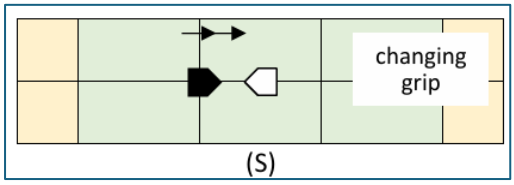


Afbeelding 10

10. Na het uitvoeren zullen Tori en Uki direct klaarstaan voor het uitvoeren van **R Kata-guruma**. Omdat Tori al rechtstaat zal hij eerder klaarstaan dan Uki, Tori wacht op Uke (afb. 11). Zij staan weer op 60cm afstand van elkaar.
11. Uke start, door met zijn R-voet vooruit te stappen, en wilt een kumikata bij Tori pakken. Tori reageert met een balans verstoring door een achterwaartse tsugi-ashi en grijpt als eerst vast (met uitvoering 3 stappen in totaal).
12. Bij de 2de stap die Tori achterwaarts doet, zal Tori simultaan met zijn L-hand overpakken, onder de R-arm van Uke zijn mouw te pakken. Ongeveer tussen zijn pols en zijn ellenboog (afb. 12).



Afbeelding 11



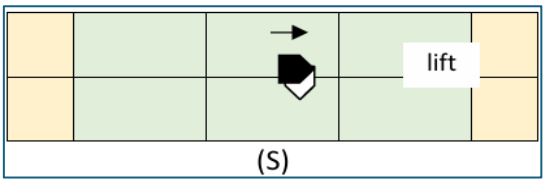
Afbeelding 12

13. Bij de 3de stap zet Tori een grote stap achterwaarts (L-been) en trekt Uke omhoog. Uke is met de hielen van de grond en de borst recht. Tori plaatst zijn schouder in de heupen/buik van Uke. Vervolgens lift hij Uke op en pakt tegelijk met zijn rechterhand (zonder vast te pakken) in de L-dijbeen van Uke. Bij de 3de pas zet Tori een grote pas met zijn L-been. Tijdens het liften komt deze L-been ook weer terug tot schouderbreedte (afb. 13).
14. Tijdens het werpen zal Tori zich niet verplaatsen. Tori draait met zijn L-schouder naar voren en dan weer naar achteren. Wanneer de R-schouder naar voren gaat, duwt hij zijn R-schouder omhoog en werpt Uke van zijn nek. Uke ligt op 45° graden aan de L-kant van Tori. Tori zal de scheids blijven aankijken (afb. 14).
15. Na het werpen nemen Tori en Uki hun plaats in voor de L-uitvoering op ongeveer 60cm (afb. 15).
16. Tori en Uke voeren dezelfde stappen uit maar nu in spiegelbeeld voor de **L-uitvoering** (afb. 16).

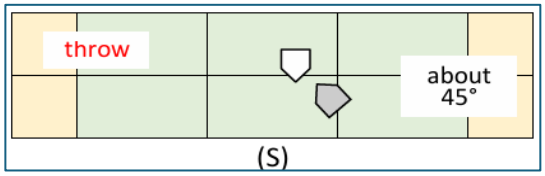
17. Na het werpen lopen Tori en Uke terug naar hun toenaderingpositie met de hielen achter de toenaderingspositie lijn. Hier zullen zij met de hielen tegen deze lijn staan en staan met hun rug naar elkaar toe. Zij maken hun judogi in orde. Dit is het enige moment in de 1ste reeks waar Tori en Uke zichzelf netjes mogen maken (afb. 17).
18. Na het verzorgen, draaien zij zich gelijktijdig om in 3 passen. Nu moeten zij met hun tenen tegen de toenaderingspositie staan. Zij beginnen nu aan de **2de reeks van de Nage-no-Kata** (afb. 18).

2de reeks, Koshi-waza

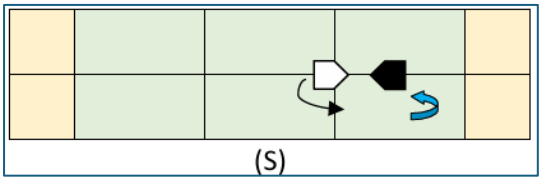
19. Vanuit de toenaderingspositie komen Tori en Uki naar elkaar toe in ayumi-ashi, beide op +- 1,8 meter afstand van elkaar (afb. 19).
20. Uke stapt met zijn L-voet naar voren en wapent zijn R-hand boven zijn hoofd. Zijn linkerarm zal juist onder zijn ogen zijn (alsof hij een schild voor zijn ogen trekt. Wanneer Uki slaat, zet hij zijn R-voet simultaan voorwaarts naast L-voet tijdens de slag.



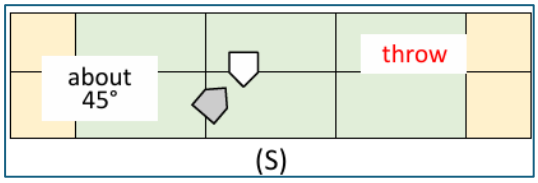
Afbeelding 13



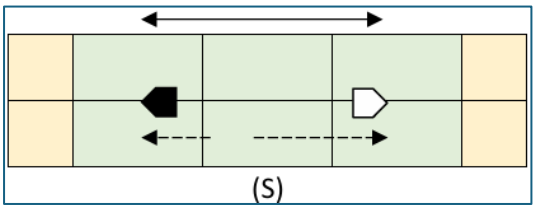
Afbeelding 14



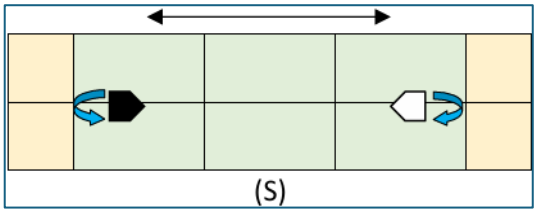
Afbeelding 15



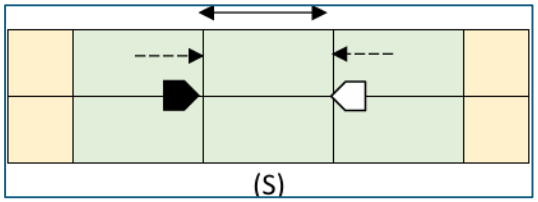
Afbeelding 16



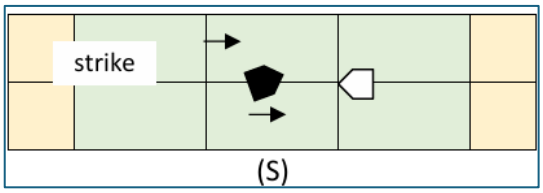
Afbeelding 17



Afbeelding 18



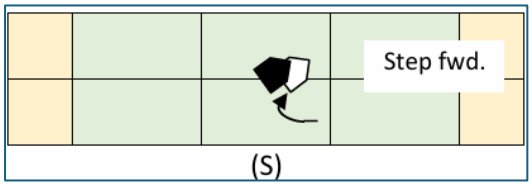
Afbeelding 19



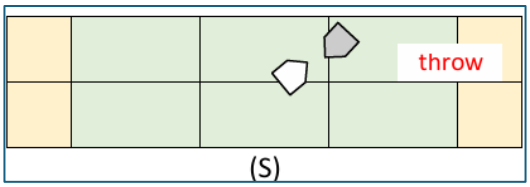
Afbeelding 20

21. Om de slag van Uke te ontwijken, stapt Tori L-voet in en draait Tori links in om een **L Uki-goshi** uit te voeren. L schouder/arm onder de R-oksel van Uke en R-arm van Tori pakt net voorbij de ellenboog van Uke vast (afb. 21).
22. Tori trekt Uke zijn heup naar de L-heup van zichzelf. Tegelijk trekt hij zijn R-voet bijna parallel naar zijn L-voet. De lage buikspieren van Uke zullen tegen de heup van Tori zitten. Tori draait en buigt een klein beetje naar voren, tegelijk zal Tori draaien en in de draai met zijn L-heup de onderste buikspieren van Uke omhoog duwen. Uke valt op zijn rug en zal ukemi met zijn R-hand uitvoeren (afb. 22).
23. Tori stapt achteruit en staat op 0,9 meter van het centrale punt. Uke stapt tegenover Tori en zij staan weer 1,8 meter afstand van elkaar (afb. 23).
24. Tori en Uke voeren dezelfde stappen uit maar nu in spiegelbeeld voor een **L-uitvoering** waarbij **R Uki-goshi** wordt uitgevoerd (afb. 24). Ook bij deze uitvoering (zowel L als R) zal Tori de mouw van Uke vasthouden voor een moment voordat zij terug gaan naar de toenaderingspositie voor de R uitvoering van Harai-goshi (afbeelding 25).

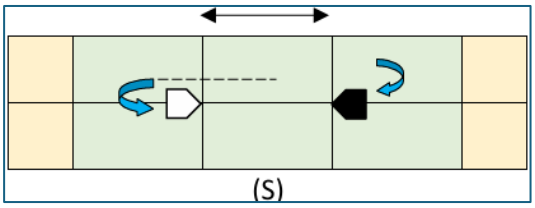
25. Tori stapt direct naar de toenaderingspositie voor de R-uitvoering van **Harai-goshi** en wacht tot Uke klaar staat. Uke stapt naar voren in R-shizentai om Tori vast te pakken. Tori trekt aan Uke om zijn balans te verstoren en gaat naar een achterwaartse verplaatsing in tsugi-ashi (afb. 26).
26. Tijdens de 2de stap achterwaarts veranderd Tori van grip door zijn R-palm van zijn hand, onder de oksel van Uke te steken en te plaatsen op Uke zijn L-schouderblad met de vingers omhoog.
27. Bij de 3de stap achterwaarts zal Tori zijn eigen L-voet achter zijn R-voet plaatsen zodat hij linksom draait. Tori zal zijn R-voet voorwaarts plaatsen en zijn R-heup onder de lage buikspieren van Uke plaatsen. Uke zal zijn L-voet bij zijn R-voet zetten en zijn hielen omhoog liften.
28. Tori veegt Uke door zijn eigen R-been te laten glijden buiten de R-been van Uke. Op het einde van de veeg zal zijn R-been ligt naar buiten



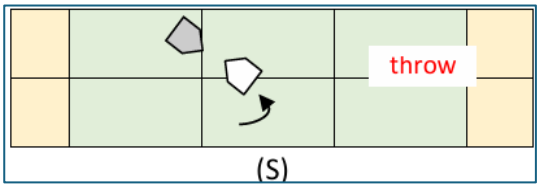
Afbeelding 21



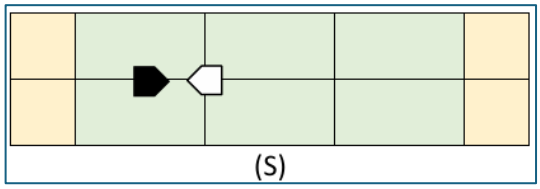
Afbeelding 22



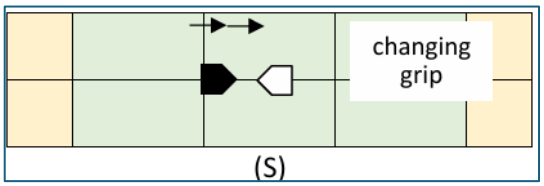
Afbeelding 23



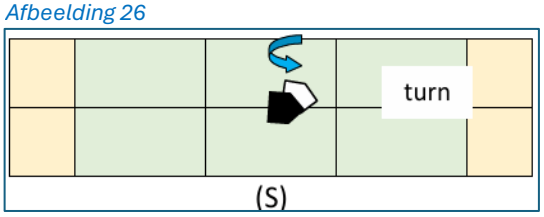
Afbeelding 24



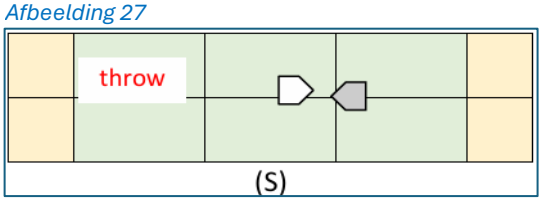
Afbeelding 25



Afbeelding 26

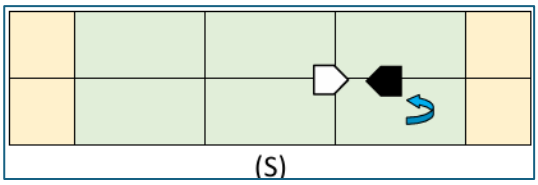


Afbeelding 27



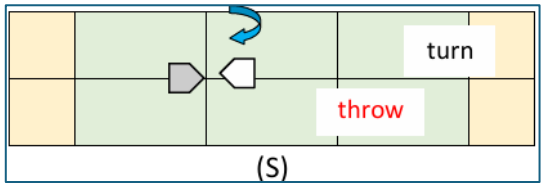
Afbeelding 28

kantelen. Tori draait zijn lichaam naar L en werpt Uke. Uke maakt een ukemi met zijn L-hand. Tori houdt Uke zijn R-mouw vast met beide handen (afb. 28).

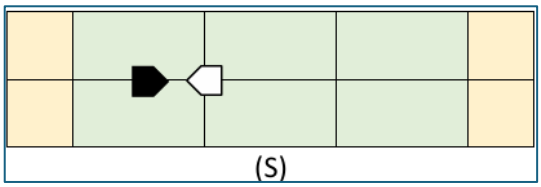


Afbeelding 29

29. Tori staat in shizen-hontai en wacht op Uke. Uke staat op en gaat tegenover Tori staan in shizen-hontai. Tori en Uke voeren dezelfde stappen uit tijdens de R-Harai-goshi in spiegelbeeld voor een **L-uitvoering** (afb. 29).
30. Tori werpt Uke hetzelfde als tijdens de R-uitvoering, maar dan links. Uke land op zijn rug en voert ukemi uit met zijn R-hand. Tori blijft met beide handen de mouw vasthouden (afb. 30).

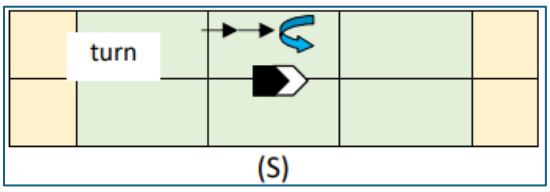


Afbeelding 30



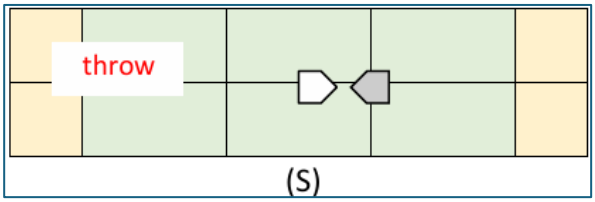
Afbeelding 31

31. Na het werpen komen Uke en Tori direct naar de toenaderingspositie voor de uitvoering van **Tsurikomi-goshi** (afb. 31).
32. Uke maakt 1 stap vooruit en wil Tori pakken. Tori reageert en pakt Uke vast, zijn R hand is nu dichterbij de nek in de kraag van Uke. De ringvinger van zijn R hand zal ongeveer op tot net iets boven het sleutelbeen zijn.



Afbeelding 32

33. Tori verplaatst zich achterwaarts in tsugi-ashi en Uke volgt. Bij de 3de stap achterwaarts zal Tori zijn L voet licht naar achteren verplaatsen. Tori schuift de rechtervoet aan de binnenkant van Uke's R voet en trekt/heft Uke een stuk naar voren en omhoog door beide armen te gebruiken (dit gebeurt tussen voor het keren, net tussen afbeelding 31 en 32).
    a. Tijdens deze trek/ hef beweging, zal Tori eerst een trek beweging maken, vervolgens wort Uke licht omhoog en naar achteren geduwd. De rechter arm van Tori is cruciaal en zal tijdens het omhoog & naar achter duwen Uke zijn torso licht naar rechts bewegen zodat Uke geforceerd is om zijn L been naar voren te brengen.
    b. Uke beweegt de linkervoet naar voren (door de trek/hef beweging van Tori) om deze in 1 lijn te brengen met de rechtervoet en gaat in **Shizen-hontai** en leunt lichtjes achterover tegen de trekbeweging van Tori in. Uke blijft stabiel staan en staat op zijn tenen.
    * De reden dat Uke licht naar achteren leunt is om Tori de stabiliteit te geven om in te draaien naar Tsurikomi-goshi.
34. Tori draait naar links, beweegt de linkervoet rond en aan de binnenkant van Uke's linkervoet, verlaagt diep de heupen, plaatst de achterkant van de heupen tegen de voorkant van Uke's beide dijen en strekt de rechterarm gelijktijdig wanneer hij omlaag zakt (afbeelding 32).
35. Wanneer Tori werpt, trekt hij eerst Uke over zich heen. Zodra het lichaam van Uke in beweging is tijdens het trekken, strekt Tori zijn benen en komt hij omhoog.
36. Uke zal met zijn L hand de ukemi maken (afbeelding 33).
37. Na het werpen gaan Uke en Tori direct naar de toenaderingspositie aan de andere kant voor de mat om dezelfde worp en techniek links uit te voeren.



Afbeelding 33

連絡技 Renraku-waza
(verbinding-techniek)

Renraku-waza betekent **"combinatietechnieken"** of **"aaneengeschakelde technieken"**. Het verwijst naar het gebruik van meerdere technieken achter elkaar, waarbij de ene techniek direct overgaat in de andere.

Renraku-waza maakt gebruik van een opeenvolging van technieken die elkaar versterken. Het doel is om de tegenstander te verrassen, ze uit balans te brengen, technieken te kunnen overnemen van je tegenstander, of hun verdediging te omzeilen door direct door te schakelen naar een andere techniek. Het is essentieel in judo, omdat het de judoka de flexibiliteit geeft om verschillende aanvallen uit te voeren, afhankelijk van hoe de tegenstander reageert.

De judoka zal het volgende **correct moeten kunnen uitvoeren** voor dit onderdeel:

- De judoka kan iedere aangeleerde techniek uit nage-waza toepassen naar katame-waza van de aangeleerde technieken voor de blauwe band.
- Op iedere worp tot en met de groene band een overname kennen. Uke zal een worp inzetten uit de examen criteria van de groene band en Tori neemt over.
- Op iedere worp tot de groene band een schakeling kennen naar een andere worp. Tori zal een worp inzetten van de groene band en overgaan naar een andere worp naar keuze.

固め技 Katame-waza
(controle–techniek)

Katame-waza bestaat uit 3 verschillende onderdelen: **osae-komi-waza**, **shime-waza** en **kansetsu-waza**. De technieken kunnen zowel binnen de staande technieken of binnen de grondtechnieken vallen (**tachi-waza** of **ne-waza**). Er moet altijd rekening worden gehouden dat we de veiligheid in ooghouden en en Uke afklopt indien de techniek hem in gevaar brengt.

Osae-komi-waza betekent letterlijk **vasthouden**, **indringen** en **techniek**. Binnen deze categorie gebruik je verschillende technieken om iemand te controleren op de grond. Vanaf de blauwe band worden er geen extra technieken meer gevraagd. De judoka zal de technieken nog wel correct moeten kunnen uitvoeren.

Shime-waza betekent letterlijk **wurg** of **knel** techniek. Binnen deze categorie vinden allen technieken waarbij de luchtwegen of bloedvaten van je tegenstander worden afgesloten door middel van een **wurg- of knellingstechniek**.

Kansetsu-waza betekent letterlijk **gewricht** techniek. In deze categorie van technieken kunnen we verschillende methodes gebruiken waarbij de gewrichten van de tegenstander, meestal de armen, in een onnatuurlijke positie plaatst om pijn te veroorzaken of om de tegenstander tot opgave te dwingen.

De judoka moet bij **alle 3 de onderdelen** het volgende **correct kunnen uitvoeren**:

- Bij de start van de techniek, waar Tori naar Uke toekomt, en het uitvoeren van de techniek moet Tori altijd Uke controleren.
- Een correcte kumikata hanteren.
- De druk bij shime-waza en kansetsu-waza geleidelijk opbouwen.

LET OP!

Bij iedere techniek zal zowel Uke als Tori elkaar met respect behandelen en de veiligheid altijd in oog houden. **Uke klopt** af indien Uke tijdens het ondergaan van de techniek pijn of discomfort ervaart.

絞め技 Shime-waza
(wurg-techniek)

Shime-waza verwijst naar de **wurgtechnieken** in judo, die zijn ontworpen om de luchtwegen of de bloedcirculatie van de tegenstander tijdelijk te blokkeren. Het doel van shime-waza is meestal om de tegenstander te laten opgeven door middel van **blokkering van de ademhaling** of een **bloedonderbreking** (druk op de halsslagaders), wat resulteert in een **wurging**.

Bij het uitvoeren van shime-waza zal de judoka moeten tonen dat hij zijn hele lichaam gebruikt om de techniek uit te voeren.

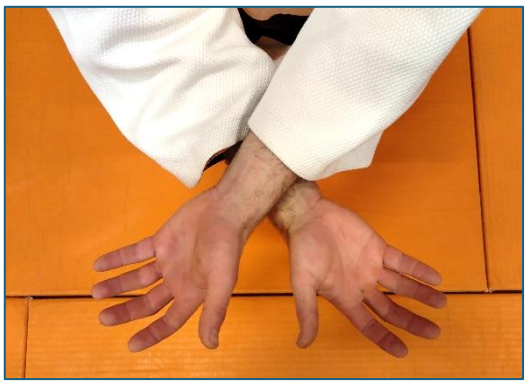
Tori en Uke behandelen elkaar altijd met respect en houden ten alle tijden de veiligheid in oog.

De judoka zal het volgende **correct moeten kunnen uitvoeren** voor dit onderdeel:

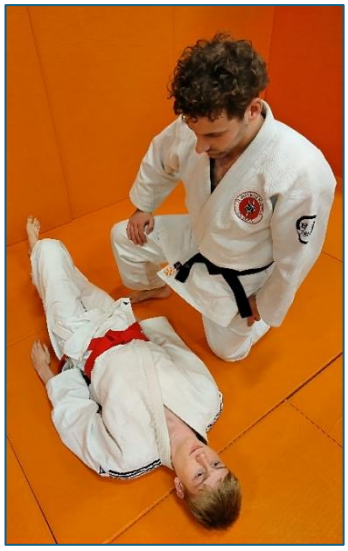
- Nami-juji-jime
- Gyaku-juji-jime
- Kata-juji-jime

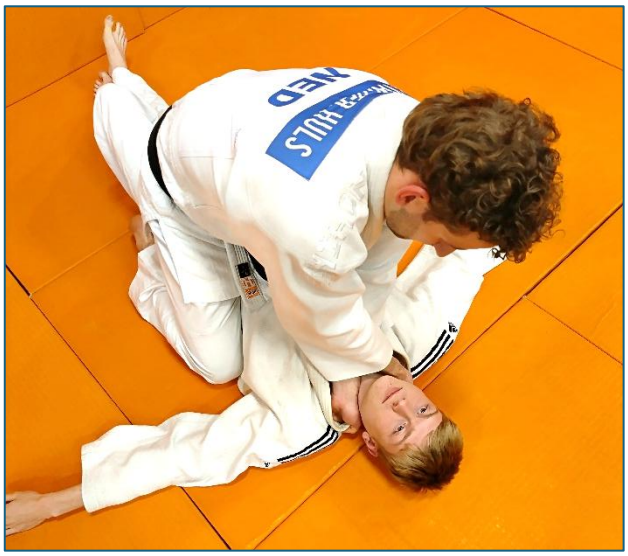
並十字絞 Nami-juji-jime

(Normaal-gekruist-wurgen)



1. Tori neemt met de rechterhand de linker kraag van Uke vast en spant deze aan.
2. Vervolgens pakt Tori met zijn linkerhand diep in de linker kraag van Uke vast, waarbij de duim in de kraag zit en de vingers op het pak rusten, en trekt deze naar boven.
3. Tori schuift met zijn rechterhand in de kraag van Uke, met de vingers aan de buitenkant van de kraag en de duim aan de binnenkant. Tijdens deze beweging pakt Tori initieel boven zijn eigen linkerhand en Tori sleept zijn duim rondom de achterkant van de nek van Uke naar de rechter zijde van de kraag van Uke.
4. Tori heeft nu controle aan beide zijden van de hals, met de handpalmen naar de borst van Uke gericht.
5. Tori maakt een knik met zijn handen, waarbij hij de duim naar de binnenkant van zijn arm beweegt. Hierdoor zal de onderkant van de hand (daar waar de pinkvinger zit) meer druk uit oefenen op de nek van Uke.
6. Vervolgens zal Tori de borstkast van Uke licht omhoog trekken en tegelijk de ellenbogen zijwaarts aantrekken. Hij trekt de ellenbogen niet naar zich toe, maar hij steekt de ellenbogen zo ver mogelijk naar buiten.
7. Tori zal zelf licht voorover gebogen zijn en zijn hoofd dicht bij Uke houden. De beweging komt van Tori die Uke omhoog lift en het voorover buigen van Tori is slechts een kleine beweging.
8. Uke klopt af.

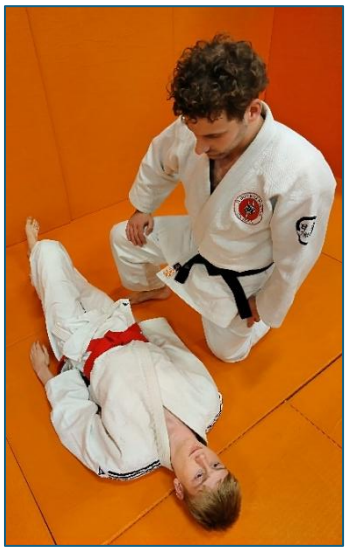




逆十字絞 Gyaku-juji-jime

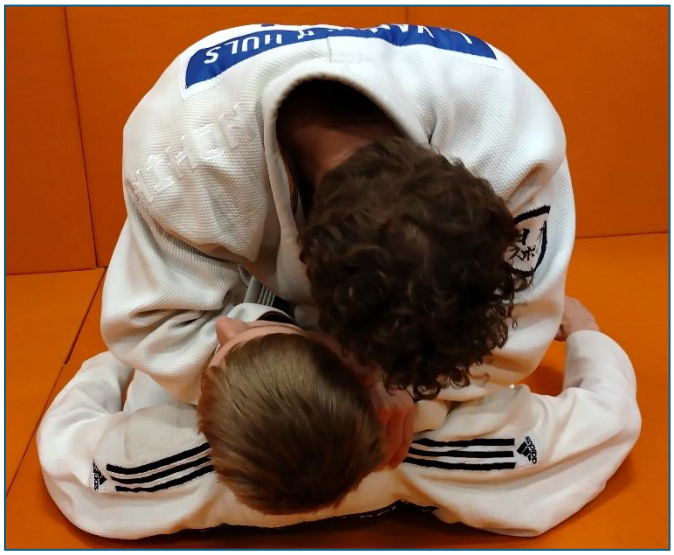
(Omgekeerd-gekruist-verwurgen)

1. Tori neemt met de rechterhand de linker kraag van Uke vast en spant deze aan.
2. Vervolgens pakt Tori met zijn linkerhand diep in de linker kraag van Uke vast, waarbij de vingers in de kraag zitten en de duim aan de buitenkant van de kraag grijpt.
3. Tori schuift met zijn rechterhand in de kraag van Uke, met de vingers aan de binnenkant van de kraag en de duim aan de buitenkant van de kraag. Tijdens deze beweging pakt Tori initieel boven zijn eigen linkerhand en Tori sleept zijn vingers rondom de achterkant van de nek van Uke naar de rechter zijde van de kraag van Uke.
4. Tori heeft nu controle aan beide zijden van de hals, met de handpalmen naar het hoofd van Uke gericht.
5. Tori maakt een knik met zijn handen, waarbij hij de pinken naar de binnenkant van zijn lichaam beweegt. Hierdoor zal de duimzijde van de hand meer druk uit oefenen op de nek van Uke.
6. Vervolgens zal Tori de borstkast van Uke licht omhoog trekken en tegelijk de ellenbogen zijwaarts aantrekken. Hij trekt de ellenbogen niet naar zich toe, maar hij steekt de ellenbogen zo ver mogelijk naar buiten.
7. Tori zal zelf licht voorover gebogen zijn en zijn hoofd dicht bij Uke houden. De beweging komt van Tori die Uke omhoog lift en het voorover buigen van Tori is slechts een kleine beweging.
8. Uke klopt af.



NED
VAN DER HULS

NED
VAN DER HULS



片十字絞

Kata-juji-jime

(Half-gekruist-verwurgen)

- Tijdens Kata-juji-jime kan men zowel met de linkerhand als met de rechterhand beginnen met de duimgrip in de kraag. Zolang de 2de grip in de kraag van Uke verschilt van de 1ste grip Tori maakt men een gekruiste grip.

1. Tori neemt met de rechterhand de linker kraag van Uke vast en spant deze aan.
2. Vervolgens pakt Tori met zijn linkerhand diep in de linker kraag van Uke vast, waarbij de vingers in de kraag zitten en de duim aan de buitenkant van de kraag grijpt.
3. Tori schuift met zijn rechterhand in de kraag van Uke, met de duim aan de binnenkant van de kraag en de vingers aan de buitenkant van de kraag. Tijdens deze beweging pakt Tori initieel boven zijn eigen linkerhand en Tori sleept zijn vingers rondom de achterkant van de nek van Uke naar de rechter zijde van de kraag van Uke.
4. Tori heeft nu controle aan beide zijden van de hals, met 1 van de handpalmen naar het hoofd van Uke gericht en de andere naar de borst.
5. Tori maakt een knik met zijn handen. Hierbij zal de hand met de handpalm gericht naar de borst van Uke, met de duim naar zijn eigen polst bewegen en de onderkant van de hand dichter tegen de nek duwen. Dit is ook zo bij de hand waarbij de handpalm is gericht naar het gezicht van Uke. Deze handpalm juist de tegengestelde beweging maken en combineren we de grip van zowel Gyaku-juji-jime als Nami-juji-jime.
6. Vervolgens zal Tori de borstkast van Uke licht omhoog trekken en tegelijk de ellenbogen zijwaarts aantrekken. Hij trekt de ellenbogen niet naar zich toe, maar hij steekt de ellenbogen zo ver mogelijk naar buiten.
7. Tori zal zelf licht voorover gebogen zijn en zijn hoofd dicht bij Uke houden. De beweging komt van Tori die Uke omhoog lift en het voorover buigen van Tori is slechts een kleine beweging.
8. Uke klopt af.

絞め技 Kansetsu-waza
(Gewricht-techniek)

Kansetsu-waza verwijst naar de **klemtechnieken** in judo, die zijn gericht om de gewrichten te immobiliseren. De gewrichten worden vastgenomen en in de tegenovergestelde richting geforceerd, gedraaid of , zodat de bewegingsvrijheid overschreden wordt. Dit veroorzaakt pijn of mogelijke schade, waardoor de tegenstander gedwongen wordt zich over te geven

Bij het uitvoeren van kansetsu-waza zal de judoka moeten tonen dat hij zijn hele lichaam gebruikt om de techniek uit te voeren.

Tori en Uke behandelen elkaar altijd met respect en houden ten alle tijden de veiligheid in oog.

De judoka zal het volgende **correct moeten kunnen uitvoeren** voor dit onderdeel:

- Ude-garami
- Ude-hishigi-hiza-gatame
- Ude-hishigi-waki-gatame

腕緘

Ude-garame

(Arm - in elkaar draaien/verdraaiing)

1. Uke ligt met zijn rug op de grond.
2. Tori is in kyoshi aan de rechterkant van Uke en komt dichterbij met verplaatsing in tsugi-ashi in kyroshi.
3. Hij zal de linkerarm van Uke verplaatsen om ruimte te maken om te kunnen controleren met zijn rechter knie.
   a. Hij pakt met zijn linkerhand rond de schouder en met zijn rechterhand rond de pols van Uke.
   b. Tori schuift deze arm in een opzij zodat de oksel een hoek van 90 graden vormt.
   c. Vervolgens zal hij Tori dichterbij schuiven in tsugi-ashi zodat hij controle kan uitvoeren met zijn rechterknie op de buik/ obi van Uke.
4. Uke reageert met zijn linkerhand naar de kraag van Tori.
5. Tori weert deze aanval af met de linkerhand en grijpt met zijn pols licht ingedraaid en neemt de pols van Uke vast.
6. Tori trekt aan de arm van Uke en wacht op een reactie van Uke.
   a. Uke zal proberen de hand terug naar de mat te brengen.
7. Tori begeleid de terugtrekkende beweging van Uke door de pols mee te sturen diagonaal over de rechter schouder van Uke naar de mat.
8. Tori brengt de linkerarm van Uke geplooid naast zijn lichaam.
   a. Bij het plaatsen van Uke zijn arm op de mat, zullen de vingers van de hand van Tori zo ver mogelijk zijn gestrekt naar zijn arm zijn zodat hij later maximaal de pols naar buiten (van het gezicht van Uke af) kan draaien.
   b. De linkerhand van Uke is gericht naar zijn eigen hoofd en zijn ellenboog tussen de schouder en obi afhankelijk van de grote van Tori.
   c. Tijdens deze beweging zal Tori zijn zwaarte punt verlagen zodat hij zo dicht mogelijk bij de borst van Uke om hem te controleren.
   d. Tijdens het brengen van de arm van Uke naar de mat zal Tori de schouder loslaten, met zijn rechter arm, zodat Tori bij de volgende stap direct weer zijn eigen rechter arm kan gebruiken.
9. Tori laat de plaatst zijn rechterhand onder de elleboog van Uke en grijpt zijn eigen linker pols vast.
10. Tori brengt zijn eigen ellenboog omhoog en simultaan de pols van Uke naar buiten draaien.
    a. Tijdens deze beweging zal Tori de arm en de ellenboog controlerend dichter bij de zijkant van Uke brengen.
11. Uke klopt af.

`

腕挫膝固 Ude-hishigi-hiza-gatame

(Arm – breken - knie - controleren)

1. Tori en Uke zitten beide tegen over elkaar in kyoshi. Uke begint de actie, door naar de judogi van Tori te rijken.
2. Tori reageert en pakt de volgende kumikata van Uke:
   a. De rechter hand in de linker kraag van Uke, ter hoogte van het sleutelbeen.
   b. De linkerhand pakt de rechter mouw van Uke vast.
3. Vervolgens zal Tori om de arm heen rollen van Uke.
   a. Tori rolt zijn arm rond de arm van Uke. Hij rolt onderdoor en via de binnen zijde van Uke over de arm weer terug heen om Uke vast te grijpen.
   b. Tori pakt vast met zijn linker arm aan de onderkant van de arm (op het opperarmbeen) van Uke. De hand controleert dichter bij de ellenboog dan bij de oksel van Uke.
   c. Tori houd reken dat hij met zijn rechterknie moet klemmen op zijn eigen hand, die net onder/ op de ellenboog van Uke controleert.
4. Tori plaatst zijn rechter been iets onder de heup bij het linker dijbeen van Uke.
5. Tori verplaatst zijn zwaartepunt naar rechts (op de tatami) en trekt Uke mee.
   a. Tegelijk zal Tori met zijn rechterbeen duwen tegen het lichaam van Uke.
   b. Door deze beweging zal Uke op zijn linker knie roteren met zijn heup en zijn rechterbeen dichter bij Tori.
   c. Tori verplaatst tijdens het verplaatsen van zijn evenwicht zijn linkerbeen op de rechter zij van Uke. De voorvoet zal ongeveer de obi aanraken. Plaatsing kan afhankelijk zijn van de grote van de partner.
6. Tori ligt op zijn rechterzij op de tatami en heeft de arm van Uki gecontroleerd door zoveel mogelijk contact te maken met zijn eigen linker arm.
   a. Uke is in 4 puntensteun terwijl zijn rechterarm wordt gecontroleerd door Tori.
   b. Tori ligt met zijn heupen iets dichter bij rechter zijkant van Uke dan zijn borst. De borst ligt iets van Uke af.
7. Tori zal druk zetten op de ellenboog van Uke (en op de eigenhand van Tori) en tegelijk de arm wegtrekken van de Uke terwijl Tori het lichaam van Uke controleert met zijn benen en zijn rechterhand.
8. Uke klopt af.

腕挫腋固

Ude-hishigi-waki-gatame

(Arm – breken - oksel - controleren)

1. Tori en Uke zitten beide tegen over elkaar in kyoshi. Tori zit schuin aan de linkerzijde van Uke.
2. Tori pakt Uke vast met zijn rechterhand aan de linker lapel van Uke vast en met zijn linkerhand aan de rechter mouw van Uke vast.
3. Tori trekt Uke naar een 4 punten steun terwijl hij de linkerarm blijft controleren van Uke.
4. Tori laat zijn rechterarm los en zal deze om de arm van Uke heen bewegen.
   a. Tori zal controle blijven behouden door contact te maken met zijn rechterarm aan de schouder/ arm van Uke.
5. Tori brengt zijn zij/rug tegen de zij van Uke en pakt met zijn rechterarm de arm van Uke vast.
6. Tori zal met zijn oksel de onderarm naar beneden duwen en met zijn handen de arm van Uke uit trekken en omhoog brengen van de mat af.
   a. De pink van Uke zal omhoog wijzen en de duim van Uke naar de mat.
7. Uke klopt af.

返し技 Kaeshi-waza

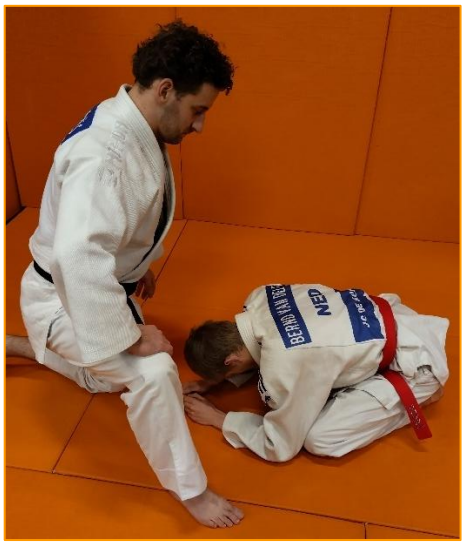
(omkeren-techniek)

Kaeshi-waza verwijst naar technieken waarbij je een aanval van de tegenstander tegen aanvalt of **omkeert**. Het is een techniek waarbij je het momentum of de kracht van de tegenstander gebruikt om hen tegen zichzelf in te zetten en zo een tegenaanval te maken.

De leerlingen dienen vanuit volgende situaties omkeertechnieken naar gekende houdgrepen, wurgingen en klemmen te gaan:

- Uke zit op zijn knieën: Tori dient Uke te kantelen naar kansetsu-waza.
    - 1 techniek laten zien.
- Uke is in bokhouding/ vier punten steun: Tori kantelt Uke naar kansetsu-waza.
    - 1 techniek laten zien.
- Uke ligt op zijn rug met opgetrokken knieën: Tori dient voorbij de knieën te komen en Uke in een kansetsu-waza techniek te zetten.
    - 2 technieken laten zien.

Start positie: Uke zit op zijn knieën



Start positie: Uke is in bokhouding/ vier punten steun

Start positie: Uke ligt op zijn rug met opgetrokken knieën

Geschiedenis

Nederlandse prestaties in de jaren 70 en 80: Na Geesink's succes, bleven andere Nederlandse judoka's ook op internationaal niveau presteren. In de jaren 70 en 80 kwamen er andere succesvolle Nederlandse judoka's zoals **Noël van 't End** en **Bert de Wit**, die belangrijke medailles wonnen op zowel Europese als Wereldkampioenschappen. Dit was een periode waarin Nederland zich verder vestigde als een judo-land van formaat, met meerdere top 10-klasseringen op wereldtoernooien en EK's.

Nederland op het Olympisch Podium: Na Geesink's Olympische overwinning in 1964, moest Nederland wachten tot de **Olympische Spelen van 2000 in Sydney** voor een volgende Olympische medaille in Judo. In Sydney won **Mark Huizinga** de gouden medaille in de gewichtsklasse -90 kg, wat een van de hoogtepunten in de Nederlandse judo-geschiedenis is. Zijn prestatie liet zien dat Nederland nog steeds een grote invloed had op de internationale judoscène, decennia na Geesink. Huizinga's overwinning werd gezien als een symbolische bevestiging van Nederlandse judo-excellentie.

Leuke linken naar meer informatie!

Kodokan

Mercuryu Judo

Gents judoplatform