

ONDERRICHT - TECHNIEKEN

ONDERRICHT - Technieken

Indeling van de judotechnieken

Judo is een sport met enorm veel techniek. Een deel daarvan is verboden in het wedstrijdjudo, terwijl een ander deel niet regelmatig wordt toegepast. De indeling kunnen we als volgt opsommen:

1. NAGE WAZA: de worpen
2. KATAME WAZA: de grepen
3. ATEMI WAZA: stoten of slaan
4. KAPPO: reanimatie

1. NAGE WAZA (werptechniek)

- a) TACHI WAZA (worpen vanuit staande positie)

- ASHI WAZA: beentechnieken, waar voet of been de actie van de worp leidt
- KOSHI WAZA: heuptechnieken, waar er geworpen wordt rond of over de heup
- TE WAZA: handtechnieken, waar handen of schouders de actie leiden

- b) SUTEMI WAZA (worpen vanuit liggende positie)

- MAE SUTEMI-WAZA: rugwaartse offerworp, waar men Tori op de rug ziet vallen
- YOKO SUTEMI-WAZA: zijwaartse offerworp, waar Tori terechtkomt op de zijde

In het wedstrijdjudo zijn enkele van deze worpen verboden omdat de kans op het kwetsen van de tegenstander te groot is. Zo werd KANI BASAMI, beter gekend als de vliegende schaar, in 1991 verboden.

2. KATAME WAZA (controletechniek)

- a) OSAE KOMI WAZA (houdgrepen)

- KESA GATAME: houdgrepen met zijdecontrole
- SHIHO GATAME: houdgrepen met borstcontrole

- b) SHIME WAZA (wurggrepen)

Verwurgingen kunnen gebeuren door het afsluiten van de luchttoevoer of van de doorbloeding van de hersenen. Men spreekt dan van ademhalingswurggrepen of bloedwurggrepen. In de praktijk kan het een combinatie zijn van beide.

- c) KANSETSU WAZA (klemgrepen)

In het judo is het enkel toegelaten om op het ellebooggewricht een klemgreep

toe te passen. Men mag enkel werken door het gewricht over te strekken of te verdraaien.

Verwurgingen en klemmen kan gebeuren tijdens het grondwerk (NE WAZA) of rechtstaande.

3. ATE(MI) WAZA (slagtechniek)

a) UDE ATE: uitgevoerd met de bovenste ledematen

b) ASHI ATE: uitgevoerd met de onderste ledematen

Het ATEMI WAZA behelst de techniek der slagen op de vitale punten van het lichaam.

Het is niet toegelaten in het wedstrijdjudo. We vinden deze technieken enkel terug in de stijloefeningen, bijvoorbeeld de slag in het NAGE NO KATA.

4. KAPPO (reanimatietechniek)

In de vroegere JUTSU-scholen werd de beoefenaar voor een groot deel verzorgd door de trainer. De eerste judoeraren kenden en gebruikten de KAPPO – zij waren ook de eerste scheidsrechters in het wedstrijdjudo.

In een wedstrijd verloor een kamper soms het bewustzijn door een verwurging of een onvrijwillige trap in de onderbuik. Hij werd dan door de scheidsrechter bijgebrachte met de KAPPO-techniek. Vandaag mag dit niet meer gebeuren. De scheidsrechter mag enkel een dokter op de tatami vragen.

Bron: Technisch Hoekje van Eric Veulemans in het JudoContact 1/2004.

Trainingsvormen

SOTAI RENSHYU

Met partner oefenen van een techniek zowel rechtstaand als op de grond, al of niet in verplaatsing. De verschillende onderdelen van de techniek moeten duidelijk zichtbaar zijn (kuzushi, tsukuri, verplaatsingen,...)

Voorbeeld: inoefenen van O-Goshi in een achterwaartse verplaatsing.

TANDOKU RENSHYU

Zonder partner oefenen van een techniek zowel rechtstaand als op de grond, al of niet in verplaatsing.

Voorbeeld: 10 x Ippon-Seoi-Nage rechts en links zonder partner.

UCHI KOMI

Met partner oefenen van een techniek in reeks zonder de partner te werpen.

Idem voor grondwerk.

We onderscheiden verschillende mogelijkheden:

- Snelle of trage uitvoeringen
- Snel inkomen, traag uitkomen en omgekeerd
- Een gedeelte van de beweging benadrukken: kuzushi,...

- Combinaties en overnames van technieken
- Met geen, weinig of veel weerstand van de partner enz.

NAGE KOMI

Idem Uchi Komi, doch nu wordt de partner telkens geworpen.

YAKU SOKU GEIKO

Per twee speels oefenen van aanvals- en verdedigingstechnieken in verplaatsing waarbij de partner geworpen wordt. Beiden vallen aan. Er wordt soepel en dynamisch gewerkt, zonder weerstand te bieden. Als een beweging vlot wordt uitgevoerd, laat de partner zich werpen.

Zowel rechtstaand als grondwerk.

KAKARI GEIKO

Eén partner valt aan, de andere verdedigt en ontwijkt de aanval.

Doel: de offensieve ingesteldheid van tori stimuleren, schakels uitproberen,...

Uke mag tori niet de kans ontnemen om aan te vallen. Hij moet zich verdedigen door de aanval te ontwijken of te blokkeren.

RANDORI

Per twee speels oefenen van aanval- en verdedigingstechnieken in verplaatsing waarbij de partner geworpen wordt. Er wordt weining belang gehecht aan het resultaat. De partners bieden meer weerstand dan bij Yaku Soku Geiko doch de offensieve ingesteldheid en het dynamisch bewegen zijn van primair belang. Randori wordt zowel rechtstaand als in grondwerk uitgevoerd.

Valbreken: UKEMI

Vooraleer men werptechnieken kan oefenen, moet de judoka eerst leren vallen.

Er zijn vier verschillende vormen van valtechnieken:

- USHIRO UKEMI: achterwaartse val
- YOKO UKEMI: zijwaartse val, rechts en links
- ZENPO KAITEN: voorwaartse rol, rechts en links
- MAE UKEMI: voorwaartse plankval.

NAGE-NO-KATA

Jigoro Kano stelde het Nage-No-Kata en Katame-No-Kata samen als de studie van de toepassingstechnieken, samen Randori-No-Kata genoemd.

Het "werpen naar vorm" is ingedeeld in vijf reeksen van telkens drie worpen in rechtse en linkse uitvoering en vergt van de judoka's een scherpe concentratie en een perfecte beheersing van de technieken. Het Nage-No-Kata is dan ook één van de struikelblokken in de shodan-shiken, het examen voor zwarte gordel eerste dan.

TE-WAZA: handtechniek

1. Uki-Otoshi
2. Ippon-Seoi-nage
3. Kata-Guruma

KOSHI-WAZA : heuptechniek

1. Uki-Goshi
2. Harai-Goshi
3. Tsuru-Komi-Goshi

ASHI-WAZA: beentechniek

1. Okuri-Ashi-Barai
2. Sasae-Tsuru-Komi-Ashi
3. Uchi-Mata

MA-SUTEMI-WAZA : rugwaartse offertechniek

1. Tomoe-Nage
2. Ura-Nage
3. Sumi-Gaeshi

YOKO-SUTEMI-WAZA: zijdelingse offertechniek

1. Yoko-Gake
2. Yoko-Guruma
3. Uki-Waza

GOKYO

Reeds in 1895 werden de judoworpen in reeksen ingedeeld en was de eerste GOKYO klaar. Deze Gokyo werd in 1910 verbeterd en aangepast en men kwam tot vijf reeksen (KYO's) van telkens acht technieken.

De moeilijkheid van de worpen gaat in stijgende lijn.

Voor DAN-examens wordt bij het bepalen van de examenstof de indeling van de gokyo gehanteerd.

Zo zal de judoka die voor het examen van eerste dan aantreedt, de eerste twee kyo's van de Gokyo moeten beheersen.

1e KYO	2e KYO	3e KYO	4e KYO	5e KYO
De-Ashi-Barai	Ko-Soto-Gari	Ko-Soto-Gake	Sumi-Gaeshi	O-Soto-Guruma
Hiza-Guruma	Ko-Uchi-Gari	Tsuru-Goshi	Tani-Otoshi	Uki-Waza
Sasae-Tsuru-Komi-Ashi	Koshi-Guruma	Yoko-Otoshi	Hane-Maki-Komi	Yoko-Wakare
Uki-Goshi	Tsuru-Komi-Goshi	Ashi-Guruma	Sukui-Nage	Yoko-Guruma
O-Soto-Gari	Okuri-Ashi-Barai	Hane-Goshi	Utsuri-Goshi	Ushiro-Goshi
O-Goshi	Tai-Otoshi	Harai-Tsuru-Komi-Ashi	O-Guruma	Ura-Nage
O-Uchi-Gari	Harai-Goshi	Tomoe-Nage	Soto-Maki-Komi	Sumi-Otoshi
Seoi-Nage	Uchi-Mata	Kata-Guruma	Uki-Otoshi	Yoko-Gake