



**1eDAN**  
**-SHODAN ZWARTE**  
**GORDEL**

## **1ste DAN (SHODAN) (van bruin naar zwart)**

**NAGE NO KATA:** Reeks 1,2 en 3

TE WAZA

KOSHI WAZA

ASHI WAZA)

**NAGE WAZA :**

- **UKEMI'S:**

Het valbreken in alle mogelijke vormen.

- **YAKO SOKU GEIKO:**

vrij rechtstaand werk demonstreren (lichte randori vorm)

- Uitvoeren van de **worpen van de eerste, tweede KYO** van het **GO KYO** in verschillende verplaatsingspatronen.

DE ASHI BARAI

O UCHI GARI

KO SOTO GARI

HIZA GURUMA

IPPON SEOI NAGE

KO UCHI GARI

SASAE TSURI KOMI ASHI

SEOI NAGE, (morote)

KOSHI GURUMA

UKI GOSHI

TSURI KOMI GOSHI

HARAI GOSHI

O SOTO GARI

OKURI ASHI BARAI

UCHI MATA

O GOSHI

TAI OTOSHI

## **KATAME WAZA :**

### **• YAKO SOKU GEIKO:**

vrij grondwerk demonstreren (lichte randori vorm)

### **• OSAE KOMI WAZA:** de basis en twee variante vormen tonen van:

KESA GATAME

TATE SHIHO GATAME

KATA GATAME

KAMI SHIHO GATAME

KUZURE GESA GATAME

YOKO SHIHO

GATAME

MAKURA KESA GATAME

KUZURE KAMI SHIHO GATAME

USHIRO KESA GATAME

### **• SHIME WAZA:**

de basis en twee variante vormen tonen van:

NAMI JUJI JIME

KATAHA JIME

GYAKU JUJI JIME

OKURI ERI JIME

KATA JUJI JIME

HADAKA JIME

### **• KANSETSU WAZA:**

de basis en twee variante vormen tonen van:

UDE GARAMI

JUJI GATAME

UDE GATAME,

HIZA GATAME

# **Nage No Kata reeks 1, 2 en 3**

## **INLEIDING**

In deze stijl oefening vinden we alle basisprincipes terug van het JUDO: houding, verplaatsing, KUMI KATA, KUZUSHI, TSUKURI en KAKE. Het NAGE NO KATA betekent voor het NAGE WAZA 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 vertrekplaats 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 twee meter van TORI. Het initiatief van KUMI KATA 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 vertrekplaats 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.

## **INDELING**

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

### **REEKS 1: TE WAZA (handtechnieken)**

UKI OTOSHI

IPPON SEOI NAGE

KATA GURUMA

### **REEKS 2: KOSHI WAZA (heuptechnieken)**

UKI GOSHI

HARAI GOSHI

TSURIKOMI GOSHI

### **REEKS 3: ASHI WAZA (beentechnieken)**

OKURI ASHI BARAI

SASAE TSURIKOMI ASHI

UCHI MATA

### **REEKS 4: MA SUTEMI WAZA (voorwaartse offerworpen)**

TOMOE NAGE

URA NAGE

SUMI GAESHI

### **REEKS 5: YOKO SUTEMI WAZA (zijwaartse offerworpen)**

YOKO GAKE

YOKO GURUMA

UKI WAZA

Reeks 1, 2 en 3 moeten getoond worden voor het examen eerste Dan en worden hieronder verder uitgewerkt.

### **OPENINGSCEREMONIE**

TORI en UKE komen op de mat tot op zes meter van elkaar. TORI heeft SHOMEN aan de linkerkzijde. Beiden staan op drie meter van het middelpunt met het aangezicht naar elkaar en de hielen aangesloten. TORI en UKE draaien naar SHOMEN, groeten rechtstaande, draaien terug met het aangezicht naar elkaar, 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.

## **TE WAZA (REEKS 1):**

### **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°, 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° met de as van het KATA en de tenen van de linkervoet zijn in de mat. TORI gaat naar de vertrekplaats voor de linkse uitvoering, UKE draait rond de linkerhand en komt op grijpafstand voor TORI. De beweging wordt nu links uitgevoerd.

### **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, 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. TORI duwt de slag naar buiten met de linkerarm, plaatst de rechtervoet 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.

## **KATA GURUMA**

TORI komt op de vertrekplaats van UKI OTOSHI, UKE komt op grijpafstand, UKE neemt KUMI KATA, TORI eveneens, trekt en gaat links rechts achteruit in TSUGI ASHI, UKE volgt rechts links. In de tweede verplaatsing 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 rechtervoet. 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 SHIZENHONTAI. UKE ligt gestrekt op de schouders van TORI, steunt met de linkerhand op de gordel van TORI en kijkt naar links, TORI heeft de linkerarm gebogen. TORI werpt UKE 45° schuin voorwaarts. UKE valt, draait rond de linkerhand en beiden gaan naar de vertrekplaats voor de linkse uitvoering

## **EINDE VAN DE REEKS**

Na de linkse worp gaan TORI en UKE naar hun vier-meterpunt 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.

## **KOSHI WAZA (REEKS 2):**

### **UKI GOSHI**

TORI en UKE komen links rechts 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 lenden van UKE en plaatst de rechtervoet bij zodat de voeten een hoek maken van  $45^{\circ}$  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 zij-opwaarts 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.



## **TSURIKOMI 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 buik voorwaarts, 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. Na de linkse uitvoering gaan TORI en UKE naar hun plaats op vier meter van elkaar, rug aan rug, brengen de kledij in orde en draaien met het aangezicht naar elkaar.

## **ASHI WAZA (REEKS 3)**

### **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 terug voor TORI op grijpafstand. 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.

### **SASAE TSURIKOMI ASHI**

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. 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.

## **UCHI MATA**

TORI gaat voor het middelpunt staan, UKE komt voor TORI op grijpafstand. 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 verplaatsing en 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 linkerdijs van UKE, trekt UKE naar zich en veegt met het rechterbeen naar binnen. Na de linkse uitvoering gaan TORI en UKE naar hun plaats op vier meter van elkaar, rug aan rug, brengen de kledij in orde en draaien met het aangezicht naar elkaar.

## **SLUITINGSCEREMONIE**

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

# 1<sup>ère</sup> SÉRIE KOSHI WAZA



**UKI OTOSHI**  
PROJECTION EN FLOTTANT



**IPPON SEOI NAGE**  
PROJECTION PAR-DESSUS L'ÉPAULE



**KATA GURUMA**  
ROUÉ AUTOUR DE L'ÉPAULE

**Koshi waza : Techniques de hanche** - Permet de montrer à l'aide des techniques de hanche, « le placement » en fonction de la position de Uke : jambe gauche de Uke en arrière (UKI GOSHI à gauche), jambe droite de Uke en avant (HARAI GOSHI), jambes de Uke sur la même ligne (TSURI KOMI GOSHI). Met aussi en évidence trois principes de mouvements de hanche (action circulaire, action de fauchage, action de bascule sur l'avant).

# 2<sup>ème</sup> SÉRIE KOSHI WAZA



**UKI GOSHI**  
HANCHE FLOTTÉE



**HARAI GOSHI**  
FAUCHAGE DE HANCHE



**TSURI KOMI GOSHI**  
HANCHE PÊCHÉE

**Ashi waza : Technique de jambe** - Permet de montrer à l'aide des techniques de jambe, l'importance du « moment » du mouvement (timing) dans trois sens de déplacement : latéral avec balayage (OKURI ASHI BARAI), axial avec blocage (SASAE TSURI KOMI ASHI), circulaire avec fauchage (UCHI MATA).

# 3<sup>ème</sup> SÉRIE ASHI WAZA



**OKURI ASHI BARAI**  
BALAYAGE DEUX JAMBES



**SASAE TSURI KOMI ASHI**  
BLOCAGE DU PIED EN PÊCHANT



**UCHI MATA**  
FAUCHAGE À L'INTÉRIEUR DE LA CUISSE

# **Katame waza**

## **INLEIDING**

Uitgangspunt voor het Katame waza deel van het examen eerste Dan is dat voor de verschillende technieken eerst de basisvorm wordt gedemonstreerd en dan twee varianten wordt getoond. Bij voorkeur zijn dit situatieve vormen (= vertrekkende vanuit een bepaalde beginsituatie weg van de basisvorm en eindigend met de techniek in kwestie)

## **BELANGRIJKE PUNTEN**

Aandacht besteden aan het demonstreren van de controle punten.

Alle verplaatsingen bij het tonen van situatieve vormen moeten gecontroleerd gebeuren.

Wreven van de voeten zijn bij het demonstreren van de houdgreep gestrekt. Van zodra er een verplaatsing is worden de tenen in de mat geplaatst

## **3. INDELING**

Het KATAME WAZA is samengesteld uit drie delen:

**OSAE KOMI WAZA:** de basis en twee variante vormen tonen van:

KESA GATAME, TATE SHIHO GATAME,  
KATA GATAME, KAMI SHIHO GATAME,  
KUZURE KESA GATAME, YOKO SHIHO GATAME,  
MAKURA KESA GATAME, KUZURE KAMI SHIHO  
GATAME, USHIRO KESA GATAME

**SHIME WAZA:** de basis en twee variante vormen tonen van:

NAMI JUJI JIME, KATAHA JIME, GYAKU JUJI JIME, OKURI  
ERI JIME, KATA JUJI JIME, HADAKA JIME

## **KANSETSU WAZA:** de basis en twee variante vormen

tonen van:

UDE GARAMI, JUJI GATAME

UDE GATAME, HIZA GATAME

.

Als leidraad worden hieronder voor de verschillende technieken de basis en twee situatieve vormen beschreven. Er mag echter afgeweken worden van de aangegeven situatieve vormen.

Immers elke judoka heeft een verschillende morfologie en andere vormen kunnen dan meer aangewezen zijn.

## **OSAE KOMI WAZA (houdgrepen)**

### ***Kesa gatame***

#### ***Basis***

UKE ligt op de rug in rechtse basisverdedigingshouding (armen naast lichaam, rechterbeen uitgestrekt en linkerbeen opgetrokken met linkervoet in steun naast rechterenkel)

TORI zit in halve kniestand (KYOSHI = steun op linker knie en rechtervoet) naast UKE's rechterzijde ter hoogte van de borst.

TORI neemt met linkerhand (duim wijst naar hoofd UKE, handpalm weg van TORI) de rechterarm van UKE vast net boven het ellebooggewricht en met rechterhand (duim wijst naar hoofd UKE, handpalm naar het TORI) ter hoogte van de onderarm. TORI plaatst de rechterarm van UKE onder zijn linkeroksel en geeft met zijn rechterhand de judostof van UKE's bovenarm aan de linkerhand en gaat vervolgens in KESA gaan zitten (dus rechterbeen van Tori schuift door onder linkerbeen van TORI en contact met rechterheup aan rechterheup UKE). De rechterarm van TORI sluit hierbij het hoofd van UKE in en de rechterhand heeft de kraag vast (duim binnen, vingers buiten). Eigen borst naar beneden brengen door het zijdelings uit elkaar trekken van de eigen armen. Linkerknie van TORI is tegen de mat.

### *Situatieve vorm 1*

TORI in schuine zit rugwaarts (45 graden en controleert UKE die tussen de benen zit op beide knieën door zijn voeten binnenwaarts te plaatsen ter hoogte van de knieën van UKE (tenen controleren knieholte) en de benen licht naar buiten te spreiden. UKE valt TORI frontaal aan (rechterhand UKE neemt linkerkraag TORI vast; linkerarm UKE grijpt naar rechterarm TORI).

TORI rolt met linkerarm de rechterarm van UKE in (van binnen naar buiten) zodat rechterarm van UKE onder TORI's linkeroksel komt en grijpt met de linkerhand de linkerkraag van UKE vast (vingers binnen, duim buiten).

TORI komt meer recht met zijn lichaam en duwt met beide benen UKE in buiklig. Rechterarm van TORI gaat rond het hoofd van UKE en UKE wordt gedraaid naar ruglig. TORI's eindpositie is KESA zit met ingerolde arm (hand wordt tijdens het draaien niet losgelaten).

### *Situatieve vorm 2*

TORI en UKE staan recht. Normale kumi kata. TORI doet een halfgeslaagde O SOTO GARI waardoor UKE op zijn zitvlak terecht komt.

TORI volgt op naar KESA GATAME maar de rechter onderarm steunt op de borst van UKE en rechterhand heeft de linkerkraag van UKE vast ter hoogte van het sleutelbeen waardoor het hoofd via de kraag wordt gecontroleerd. Linkerarm TORI controleert rechterarm van UKE (arm zit nu niet onder de oksel).

## ***Kata gatame***

### ***Basis***

UKE ligt op de rug in rechtse basisverdedigingshouding (armen naast lichaam, rechterbeen uitgestrekt en linkerbeen opgetrokken met linkervoet in steun naast rechterenkel) TORI zit in halve kniestand (KYOSHI = steun op linker knie en rechterschoonheid) naast UKE's rechterzijde ter hoogte van de borst. TORI grijpt de rechterarm van UKE met beide handen, linkerhand (duim wijst naar voeten UKE, handpalm naar TORI) net boven het ellebooggewricht en met rechterhand (duim wijst naar voeten UKE, handpalm weg van het TORI)) ter hoogte van de onderarm. TORI duwt de rechterarm van UKE tegen zijn aangezicht (op het rechteroog van UKE) en plaatst de rechterknie tegen de gordel van UKE (of daar boven afhankelijk van de lengte van TORI en UKE). Tenen in de mat en rechterschoonheid maakt geen contact met de zijde van UKE. TORI lost de rechterhand en grijpt met de rechterarm rond het hoofd van UKE en zet KATA GATAME aan door de rechterhand (met de handpalm naar beneden) de linkerhand met de handpalm naar boven vast te grijpen. TORI strekt zijn linkerbeen met plaatsing van de linkervoet voorbij de schouderlijn. TORI controleert de rechterarm van UKE door met schouder en hoofd te duwen.

### ***Situatieve vorm 1***

TORI in schuine zit rugwaarts (45 graden) en controleert UKE die tussen de benen zit op beide knieën door zijn voeten binnenwaarts te plaatsen ter hoogte van de knieën van UKE (tenen controleren knieholte) en de benen licht naar buiten te spreiden. UKE valt TORI frontaal aan (rechterhand UKE en UKE wilt linkerkraag TORI vastnemen; linkerarm UKE grijpt naar rechterarm TORI). TORI leidt met beide armen de aanval van de rechterarm van UKE af tot over de rechterschouder van TORI en gaat met de rechterarm rond het hoofd van UKE, neemt met de rechterhand de eigen rechterkraag aangegeven door de eigen linkerhand onder de rechteroksel van UKE. TORI duwt UKE in buiklig, draait naar links en komt in steun op de twee knieën rechts van UKE en plaatst de linkerhand zijwaarts. TORI controleert de rechterarm van UKE door met schouder en hoofd te duwen.



### *Situatieve vorm 2*

TORI zit in viervoetsteun en UKE zit op beide knieën ter hoogte van het hoofd van TORI. UKE neemt met de rechterhand de gordel van TORI en gaat met de linkerarm onder de rechterarm van TORI en lift de arm met de bedoeling om UKE zijwaarts te kantelen. TORI reageert door recht te komen en de rechterarm rond het hoofd van UKE te schuiven. Met de linkerhand wordt de rechterknie van UKE aan de buitenzijde gecontroleerd. TORI kantelt UKE schuin achterwaarts en komt met zijn benen in KESA zit (rechterbeen van Tori schuift door onder linkerbeen van TORI en maakt contact met rechterheup aan rechterheup UKE). Tori controleert de rechterarm van UKE door met schouder en hoofd te duwen.

## ***Kuzure kesa gatame***

### ***Basis***

UKE ligt op de rug in rechtse basisverdedigingshouding (armen naast lichaam, rechterbeen uitgestrekt en linkerbeen opgetrokken met linkervoet in steun naast rechterenkel) TORI zit in halve kniestand (KYOSHI = steun op linkerknie en rechtervoet) naast UKE's rechterzijde ter hoogte van de borst. TORI neemt met linkerhand (duim wijst naar hoofd UKE, handpalm weg van TORI) de rechterarm van UKE vast net boven het ellebooggewricht en met rechterhand (duim wijst naar hoofd UKE, handpalm naar het TORI) ter hoogte van de onderarm. TORI plaatst de rechterarm van UKE onder zijn linkeroksel en geeft met zijn rechterhand de judostof van UKE's bovenarm aan de linkerhand. TORI plaatst de rechterhand onder de linkeroksel van UKE en gaat vervolgens in KESA gaan zitten (dus rechterbeen van Tori schuift door onder linkerbeen van TORI en contact met rechterheup aan rechterheup UKE). TORI controleert de linkerschouder van UKE (vingers rechterhand op schouder UKE handpalm naar boven, elleboog sluit aan tegen lichaam UKE) en spant KUZURE GESA GATAME aan, linkerknie tegen de mat. Voor de situatieve vormen zijn theoretisch gezien MAKURA GESA GATAME en USHIRO GESA GATAME twee situatieve vormen van KUZURE GESA GATAME. De beschrijving van deze houdgrepen vind je onder de secties 4.4 en 4.5. Hieronder worden nog twee andere vormen gegeven.

### *Situatieve vorm 1*

TORI in schuine zit rugwaarts (45 graden en controleert UKE die tussen de benen zit op beide knieën door zijn voeten binnenwaarts te plaatsen ter hoogte van de knieën van UKE (tenen controleren knieholte) en de benen licht naar buiten te spreiden. UKE valt TORI frontaal aan (rechterhand UKE neemt linkerkraag TORI vast; linkerarm UKE grijpt naar rechterarm TORI). TORI rolt met linkerarm de rechterarm van UKE in (van binnen naar buiten) zodat rechterarm van UKE onder TORI's linkeroksel komt en grijpt met de linkerhand de linkerkraag van UKE vast (vingers binnen, duim buiten). TORI komt meer recht met zijn lichaam en duwt met beide benen UKE in buiklig. Rechterarm van TORI gaat onder de linker oksel van UKE en UKE wordt gedraaid naar ruglig. TORI's eindpositie is KESA zit met ingerolde arm (hand wordt tijdens het draaien niet losgelaten). TORI controleert de linkerschouder van UKE (vingers rechterhand op schouder UKE handpalm naar boven, elleboog sluit aan tegen lichaam UKE) en spant KUZURE GESA GATAME aan, linker knie tegen de mat.

### *Situatieve vorm 2*

UKE zit in lage viervoetsteun (ellebogen tegen de mat). TORI zit aan linkerzijde van UKE. TORI sluit de armen van UKE in en grijpt met beide handen de rechterelleboog van UKE vast. UKE's evenwicht wordt verbroken richting hoofd en de armen van UKE worden in een voorwaarts cirkelvormige beweging onder de linkeroksel van UKE getrokken. TORI verplaatst tijdens de kanteling de rechterhand naar de linkerschouder van UKE. TORI controleert de linkerzijde van UKE (rechterhand op schouder UKE handpalm naar boven, elleboog sluit aan tegen lichaam UKE), beide armen van UKE onder de linkeroksel en spant KUZURE GESA GATAME aan, linker knie tegen de mat.

## ***Makura gesa gatame***

### ***Basis***

UKE ligt op de rug in rechtse basisverdedigingshouding (armen naast lichaam, rechterbeen uitgestrekt en linkerbeen opgetrokken met linkervoet in steun naast rechterenkel) TORI zit in halve kniestand (KYOSHI = steun op linkerknie en rechtervoet) naast UKE's rechterzijde ter hoogte van de borst. TORI grijpt met de linkerhand de kraag van UKE en plaatst zijn rechterhand tussen UKE's linkerarm en linkerzijde. TORI heft het hoofd op van UKE met de linkerhand en schuift zijn rechterdij onder het hoofd van UKE. De linkerhand van TORI schuift door onder de linkeroksel van UKE en plaatst de hand achter de knie van TORI (handpalm naar beneden, geen greep aan de broek). TORI plaatst de tenen van de linkervoet in de mat, duwt met zijn bekken en brengt het hoofd naar de mat.

### ***Situatieve vorm 1***

UKE zit in viervoetsteun en TORI zit KYOSHI (= steun op linkerknie en rechtervoet) ter hoogte van het hoofd van TORI. TORI neemt met de linkerhand de gordel van UKE (linker onderarm controleert de ruggengraat van UKE en gaat met de rechterarm onder de linkerarm van TORI. TORI heft de linkerarm van UKE, verplaatst zich licht rechtszijwaarts en doet UKE kantelen over diens rechterzijde (dus links t.o.v. van TORI.). Met de linkerarm wordt indien nodig de rechterarm van UKE naar binnen geduwd en TORI schuift zijn rechterdij onder het hoofd van UKE. De linkerhand van TORI schuift door onder de linkeroksel van UKE en plaatst de hand achter de knie van TORI (handpalm naar beneden, geen greep aan de broek). De rechterhand van TORI grijpt de gordel van UKE. TORI plaatst de tenen van de linkervoet in de mat, duwt met zijn bekken en brengt het hoofd naar de mat.

### ***Situatieve vorm 2***

TORI zit in viervoetsteun en UKE zit op beide knieën ter hoogte van het hoofd van TORI. UKE tracht met beide armen boven lichaam van TORI vast te nemen. TORI reageert door beide armen van UKE vast te zetten, draait over linkerzijde waardoor UKE op de rug komt en schuift zijn rechterdij onder het hoofd van UKE door. De rechterarm van TORI neemt greep aan de eigen rechterkraag en de linkerarm van TORI, laat de rechterarm van UKE los en neemt UKE's gordel.

## *Ushiro gesa gatame*

### *Basis*

UKE ligt op de rug in linkse basisverdedigingshouding (armen naast lichaam, rechterbeen uitgestrekt en linkerbeen opgetrokken met linkervoet in steun naast rechterkuit). TORI zit in halve kniestand (KYOSHI = steun op rechterknie en linkervoet) naast UKE's linkerzijde ter hoogte van het hoofd. TORI grijpt met de linkerhand onder de linkeroksel van UKE en neemt UKE's kraag vast (vingers in de kraag, handpalm naar boven). TORI plaatst de rechterelleboog in de rechteroksel van UKE en neemt met de rechterhand de gordel vast terwijl de benen van TORI in rechtse KESA zit (rechterbeen schuift door onder linkerbeen) worden gebracht. UKE opspannen en linker knie tegen de mat brengen.

### *Situatieve vorm 1*

TORI zit in viervoetsteun en UKE zit op beide knieën links van TORI. UKE grijpt met de rechterhand onder de rechteroksel van TORI. TORI sluit de rechterpols van UKE in, en rolt naar rechts. Na de rol grijpt TORI met zijn rechterhand zijn eigen rechterkraag. De linkerhand neemt UKE's broek vast aan de linker knie. Controle over UKE is momenteel hoofdzakelijk via de rug. TORI plooit het rechterbeen naar achter met de rechtervoet in steun en maakt een achterwaartse EBI beweging waardoor TORI zijdelingse controle krijgt over de rechterzijde van UKE.

## *Situatieve vorm 2*

UKE zit in lage viervoetsteun (ellebogen op de mat, tussen beide knieën en zitvlak op de hielen) en TORI zit in KYOSHI (= steun op linkerknie en rechtervoet) ter hoogte van het hoofd van UKE. TORI neemt met rechterhand de gordel van UKE vast (handpalm naar beneden) en de linkerhand neemt een greep in de kraag met de vingers in (handpalm naar boven), trekt UKE voorwaarts uit evenwicht (UKE komt met het zitvlak van de hielen af) en haakt zijn rechterbeen achter de linkerelleboog van UKE. TORI schuift zijn linkerknie in contact met de rechterschouder van UKE. TORI verplaatst zijn linkerhand naar de rechterarm van UKE, heft de arm en doet UKE kantelen naar de rechterzijde. TORI controleert hoofd en linker arm van UKE in SANGAKU (driehoekscontrole = linkervoet TORI haakt in rechterknie holte van TORI). TORI bindt nu de arm vast van UKE door met zijn linkerhand UKE's rechterpols te nemen en zijn rechterarm onder UKE's linkerarm te brengen en bovenop UKE's onderarm te leggen. TORI laat de linkerhand los en neemt de gordel van UKE of diens kledij en geeft deze aan zijn rechterhand die hiermee UKE's linkerarm volledig controleert. Nadat de controle over UKE's rechterarm is verzekerd lost TORI de SANGAKU greep en komt in linkse KESA zit (linkerbeen schuift door onder rechterbeen). Linkerarm neemt greep aan UKE's gordel of wordt geplaatst aan de rechterzijde van UKE met greep in de eigen linkerknieholte.

## *Tate shiho gatame*

### *Basis*

UKE ligt op de rug in rechtse basisverdedigingshouding (armen naast lichaam, rechterbeen uitgestrekt en linkerbeen opgetrokken met linkervoet in steun naast rechterenkel). TORI zit in halve kniestand (KYOSHI = steun op linker knie en rechterschoet) naast UKE's rechterzijde ter hoogte van de borst. TORI neemt met linkerhand (duim wijst naar hoofd UKE, handpalm weg van TORI) de rechterarm van UKE vast net boven het ellebooggewricht en met rechterhand (duim wijst naar hoofd UKE, handpalm naar het TORI) ter hoogte van de onderarm. TORI legt de rechterarm van UKE naast de linker knie. TORI maakt contact met het lichaam van UKE door de linker knie naar voor te schuiven in de rechteroksel van UKE. TORI verplaatst met de rechterhand de linkerarm van UKE zijwaarts en komt in zit over de partner op de knieën (of in halve kniestand) en schuift beide armen onder de armen van UKE door. De linkerhand van Tori neemt de eigen rechterkraag vast. De rechterhand van TORI neemt greep in de kraag van UKE. TORI sluit goed aan met de benen tegen het lichaam van UKE en strekt de wreeven bij het aanspannen van de houdgreep.

### *Situatieve vorm 1*

TORI en UKE staan recht. TORI grijpt met de linkerarm de rechter kraag van UKE en trekt UKE naar beneden. De rechterhand van TORI grijpt over de rug van UKE diens gordel. TORI stapt in met de linkervoet tussen de benen van UKE en plaatst zijn rechterschoet achter het linkerdijbeen van UKE TORI werpt UKE in HIKKOMI gaeshi en rolt achterwaarts mee in TATE SHIHO GATAME. TORI controleert de rechterarm van UKE tussen hoofd en rechterschoet.

### *Situatieve vorm 2*

UKE zit in lage viervoetsteun (ellebogen op de mat, tussen beide knieën en zitvlak op de hielen) en TORI zit op de onderrug van UKE (dus beneden de gordel).. TORI grijpt met de linkerhand onder de linkeroksel van UKE de linkerkraag van UKE, rechterhand van TORI grijpt de kraag van UKE (vingers in, handpalm naar beneden). TORI opent UKE naar boven en haakt op hetzelfde moment met het linkerbeen in over het linkerbeen van UKE. Het rechterbeen van TORI wordt tegen de rechterknie van UKE geschoven. TORI kantelt naar de rechterzijde en brengt tijdens de kanteling zijn rechterarm onder de rechteroksel van UKE, werkt de arm verder door tot rond het hoofd van UKE en zwaait het rechterbeen over de romp van UKE en zit in controle op UKE. TORI controleert het hoofd van UKE door met zijn rechterhand zijn eigen gordel vast te nemen.



## ***Kami shiho gatame***

### ***Basis***

UKE ligt op de rug in rechtse basisverdedigingshouding (armen naast lichaam, rechterbeen uitgestrekt en linkerbeen opgetrokken met linkervoet in steun naast rechterenkel). TORI zit in halve kniestand (KYOSHI = steun op linker knie en rechterschoeter) ter hoogte van UKE's hoofd. TORI gaat op beide knieën zitten en schuift beide armen (handpalmen naar boven) onder de armen van UKE en grijpt de gordel van UKE vast. UKE wordt bijgetrokken, knieën iets breder geplaatst en zitvlak verlaagd. Wreven van de voeten worden gestrekt en UKE wordt gecontroleerd met de borst.

### ***Situatieve vorm 1***

UKE zit in halve viervoetsteun (ellebogen op de mat) en TORI zit op beide knieën links van UKE. TORI grijpt met beide handen onder de oksels van UKE beide kragen. TORI plaatst de linker elleboog op de mat en verschuift UKE's linkersteunpunt (elleboog) naar binnen. TORI trekt met de rechterarm, verplaatst zich naar het hoofd van UKE en doet UKE kantelen naar de rechterzijde. TORI komt finaal in buiklig te liggen met de rechterschouder onder de schouder van UKE en met gestrekte benen, tenen buitenwaarts gericht.

### ***Situatieve vorm 2***

UKE ligt op de rug in rechtse basisverdedigingshouding (armen naast lichaam, rechterbeen uitgestrekt en linkerbeen opgetrokken met linkervoet in steun naast rechterenkel). UKE neemt TORI vast in YOKO SHIHO GATAME. TORI duwt UKE's hoofd richting benen door het plaatsen van beide handen op de linkerschouder van UKE en neemt UKE's hoofd vast in SANGAKU (linkervoet vastgehaakt in knieholte rechterbeen). TORI gaat met de rechterarm onder het lichaam van UKE en maait met der rechterarm (handpalm naar boven) de benen van UKE weg waardoor TORI naar rechts kantelt en op UKE komt te liggen. TORI houdt de benen in SANGAKU (tenen van de voet van het gestrekte been in de mat) en grijpt met beide handen rond de lende of de benen van UKE (symmetrische greep).

## ***Yoko shiho gatame***

### ***Basis***

UKE ligt op de rug in rechtse basisverdedigingshouding (armen naast lichaam, rechterbeen uitgestrekt en linkerbeen opgetrokken met linkervoet in steun naast rechterenkel). TORI zit in halve kniestand (KYOSHI = steun op linker knie en rechtervoet) naast UKE's rechterzijde ter hoogte van de borst. TORI neemt met linkerhand (duim wijst naar hoofd UKE, handpalm weg van TORI) de rechterarm van UKE vast net boven het ellebooggewricht en met rechterhand (duim wijst naar hoofd UKE, handpalm naar het TORI) ter hoogte van de onderarm. TORI legt de rechterarm van UKE naast de linker knie. TORI maakt contact met het lichaam van UKE door de linker knie naar voor te schuiven in de rechteroksel van UKE en steekt de linkerduim in de gordel van UKE, gaat met de rechterarm tussen de benen van UKE en komt op de rechter knie, grijpt met de rechterhand de gordel, gaat met de linkerarm onder het hoofd en grijpt in de linkerkraag van UKE, schuift de linker knie goed onder de rechterschouder van UKE, strekt de wreeven en kijkt naar het aangezicht van UKE terwijl hij de houdgreep aanspant.

### ***Situatieve vorm 1***

TORI neemt UKE in de basisvorm. UKE duwt met linkerhand op de rechterschouder van TORI. TORI pareert de aanval met de linkerarm, laat de arm afglijden tot voorbij het ellebooggewricht en breng dan zijn linkerarm onder het hoofd van UKE door. TORI controleert UKE's beide armen nu onder zijn linkeroksel. Linkerbeen is uitgestrekt, rechterbeen is opgetrokken en controleert UKE's rechterzijde.

### ***Situatieve vorm 2***

UKE ligt in ruglig. TORI zit op beide knieën tussen de benen. TORI gaat met zijn linkerarm onder het rechterbeen van UKE en neemt de linkerkraag vast van UKE. Hierbij heft TORI licht UKE met behulp van arm, schouder en hoofd en duwt met zijn lichaamsgewicht UKE's rechterbeen naar diens borst. TORI verschuift naar links en grijpt terwijl met de rechterhand de binnenkant van de linker knie van UKE. TORI laat UKE's been afglijden, verplaatst de linkerarm naar de linkerarm van UKE en houdt UKE met controle van arm en been vast in YOKO SHIHO GATAME

## ***Kuzure kami shiho gatame***

### ***Basis***

UKE ligt op de rug in rechtse basisverdedigingshouding (armen naast lichaam, rechterbeen uitgestrekt en linkerbeen opgetrokken met linkervoet in steun naast rechterenkel). TORI zit in halve kniestand (KYOSHI = steun op linker knie en rechtervoet) ter hoogte van de rechterzijde van UKE's hoofd. TORI zet nog een klein pasje vooruit, schuift de rechtervoet naar de rechterarm van UKE en de linker knie naar de rechterschouder van UKE. TORI grijpt met de rechterhand (handpalm naar beneden), de rechterpols van UKE, neemt met de linkerhand, in supinatie, de rechterelleboog van UKE, langs de buitenzijde, schuift de rechterarm onder de rechteroksel van UKE en grijpt in de kraag van UKE (handpalm naar boven), de linkerhand gaat onder de linkerschouder naar de gordel van UKE, TORI gaat in steun op beide knieën, strekt de wreeven en spant de houdgreep aan, de blik is recht vooruit gericht.

### ***Situatieve vorm 1***

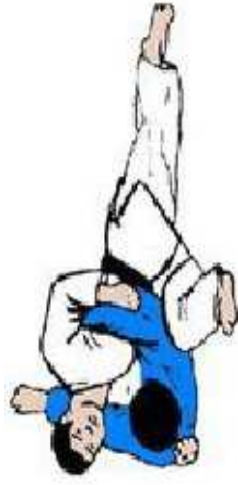
UKE ligt op de rug in rechtse basisverdedigingshouding (armen naast lichaam, rechterbeen uitgestrekt en linkerbeen opgetrokken met linkervoet in steun naast rechterenkel). UKE neemt TORI vast in YOKO SHIHO GATAME. TORI duwt UKE's hoofd richting benen door het plaatsen van beide handen op de linkerschouder van UKE en neemt UKE's hoofd vast in SANGAKU (linkervoet vastgehaakt in knieholte rechterbeen). TORI gaat met de rechterarm tussen de benen van UKE en omarmt het linkerbeen van UKE en trekt dit been over het hoofd zodat TORI en UKE naar links kantelen en TORI op UKE komt te liggen. TORI houdt het linkerbeen van UKE omstrengeld en grijpt met de rechterhand nog de linkermouw van UKE en brengt zijn linkerarm in steun (asymmetrische greep). De benen blijven in SANGAKU (tenen van de voet van het gestrekte been in de mat).

### *Situatieve vorm 2*

UKE zit in lage viervoetsteun (ellebogen op de mat, tussen beide knieën en zitvlak op de hielen) en TORI zit op de onderrug van UKE (dus beneden de gordel).. TORI grijpt met de linkerhand onder de linkeroksel van UKE de linkerkraag van UKE, rechterhand van TORI grijpt de kraag van UKE (vingers in, handpalm naar beneden). TORI opent UKE naar boven en haakt op hetzelfde moment met het linkerbeen in over het linkerbeen van UKE. Het rechterbeen van TORI wordt tegen de rechterknie van UKE geschoven. TORI kantelt naar de rechterzijde en brengt tijdens de kanteling zijn rechterarm over de rechterarm van UKE. TORI helpt met zijn rechterbeen (rechtervoet in rechterknieholte UKE) UKE te verplaatsen, komt in steun op rechtervoet en zwaait zijn linkerbeen van onder het rechterbeen uit en komt in buiklig te liggen met controle van de rechterarm van UKE onder de rechteroksel (met rechterhand greep aan de kraag)



1. Hon Kesa Gatame



2. Kuzure Kesa Gatame



4. Makura Kesa Gatame



5. Kuzure Kami Shio Gatame



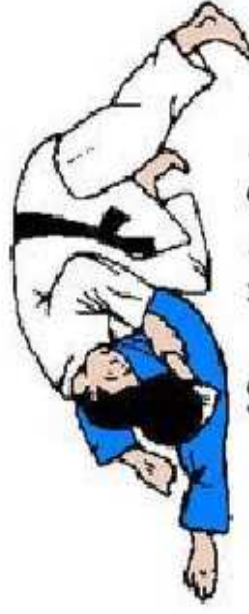
7. Ushiro Kesa Gatame



3. Kuzure Yoko Shiho



6. Kami Shio Gatame



10. Kata Gatame



9. Tate Shiho Gatame



8. Yoko Shiho Gatame

## **SHIME WAZA (verwurgingen)**

### *Nami juji jime*

*Opmerking: verwurging met pinkzijde*

#### *Basis*

UKE ligt op de rug in rechtse basisverdedigingshouding (armen naast lichaam, rechterbeen uitgestrekt en linkerbeen opgetrokken met linkervoet in steun naast rechterenkel). TORI zit in halve kniestand (KYOSHI = steun op linker knie en rechterschoeter) naast UKE's rechterzijde ter hoogte van de borst. TORI neemt met linkerhand (duim wijst naar hoofd UKE, handpalm weg van TORI) de rechterarm van UKE vast net boven het ellebooggewricht en met rechterhand (duim wijst naar hoofd UKE, handpalm naar het TORI) ter hoogte van de onderarm. TORI legt de rechterarm van UKE naast de linker knie. TORI schuift de linkerhand met de duim in de linker kraag van UKE, verplaatst met de rechterhand de linkerarm van UKE zijwaarts en komt in zit over de partner op de knieën (of in halve kniestand), tenen in de mat. TORI steekt de duim van de rechterhand in kraag (rechtsachter) van UKE en draait met de rechterhand rond het hoofd van UKE, heft UKE licht op en verwurgt UKE door beide ellebogen naar de mat te brengen, wreeven te strekken en het hoofd naar beneden te brengen.

#### *Situatieve vorm 1*

TORI in schuine zit rugwaarts (45 graden) en controleert UKE die tussen de benen zit op beide knieën door zijn voeten binnenwaarts te plaatsen ter hoogte van de knieën van UKE (tenen controleren knieholte) en de benen licht naar buiten te spreiden. UKE valt TORI frontaal aan (rechterhand UKE en UKE wilt linker kraag TORI vastnemen; linkerarm UKE grijpt naar rechterarm TORI). TORI schuift de linkerhand met de duim in de linker kraag van UKE (zo hoog mogelijk, handpalm weg van TORI). De rechterhand van TORI neemt de kledij ter hoogte van de rechterschouder van UKE (handpalm weg van TORI, eventueel als er opening is mag de rechterduim in de rechter kraag van UKE gestoken worden). TORI strekt de benen, duwt UKE in buiklig en komt zelf iets meer recht waardoor UKE in de verwurging valt (ellebogen spreiden). Indien de verwurging niet onmiddellijk zit door rollen naar TATE SHIHO GATAME.

### *Situatieve vorm 2*

UKE in zit. TORI in KYOSHI (halve kniestand op de linkerknie) achter UKE. TORI schuift bij en zet de rechterknie tegen het rechterschouderblad van UKE. Tenen in de mat. TORI grijpt over der rechterschouder van UKE de linkerkraag van UKE met zijn rechterhand (duim in de kledij, handpalm naar beneden) en geeft deze aan zijn linkerhand (duim in de kledij, handpalm naar beneden). TORI verplaatst de rechterhand naar de linkerschouder van UKE en grijpt de kledij zodat de pinkzijde in contact komt met de keel van UKE. TORI drukt de polsen in de keel, spreidt de ellebogen en laat UKE langs links in de verwurging hangen.

## *Gyaku juji jime*

*Opmerking: verwurging met duimzijde*

### *Basis*

UKE ligt op de rug in rechtse basisverdedigingshouding (armen naast lichaam, rechterbeen uitgestrekt en linkerbeen opgetrokken met linkervoet in steun naast rechterenkel). TORI zit in halve kniestand (KYOSHI = steun op linkerknie en rechervoet) naast UKE's rechterzijde ter hoogte van de borst. TORI neemt met linkerhand (duim wijst naar hoofd UKE, handpalm weg van TORI) de rechterarm van UKE vast net boven het ellebooggewricht en met rechterhand (duim wijst naar hoofd UKE, handpalm naar het TORI) ter hoogte van de TORI schuift de linkerhand met de vingers in de linkerkraag van UKE, verplaatst met de rechterhand de linkerarm van UKE zijwaarts en komt in zit over de partner op de knieën (of in halve kniestand), tenen in de mat. TORI schuift rechtstreeks de rechtervingers in de rechterkraag van UKE, heft UKE licht op en verwurgt UKE door beide ellebogen naar de gordel te trekken, wreven te strekken en het hoofd naar beneden te brengen.

### *Situatieve vorm 1*

TORI in schuine zit rugwaarts (45 %) en controleert UKE die tussen de benen zit op beide knieën door zijn voeten binnenwaarts te plaatsen ter hoogte van de knieën van UKE (tenen controleren knieholte) en de benen licht naar buiten te spreiden. UKE valt TORI frontaal aan (rechterhand UKE en UKE wilt linkerkraag TORI vastnemen; linkerarm UKE grijpt naar rechterarm TORI). TORI schuift de linkerhand met de vingers in de linkerkraag van UKE (zo hoog mogelijk, handpalm naar TORI). De rechterhand van TORI schuift met de vingers in de rechterkraag van UKE (zo hoog mogelijk, handpalm naar TORI). TORI strekt de benen, duwt UKE in buiklig en komt zelf iets meer recht waardoor UKE in de verwurging valt. Indien de verwurging niet onmiddellijk zit doorrollen naar TATE SHIHO GATAME.

### *Situatieve vorm 2*

TORI op de rug. UKE valt KAMI SHIHO GATAME aan. TORI schuift de linkerduim in de rechterkraag van UKE, vervolgens de rechter in de linkerkraag van UKE. TORI heft de romp en spreidt de ellebogen. TORI kan de beweging kracht bij zetten door met de rechterdij te drukken tegen de linkerwang van UKE.



## ***Kata juji jime***

*Opmerking: verwurging met pink- en duim zijde*

### ***Basis***

UKE ligt op de rug in rechtse basisverdedigingshouding (armen naast lichaam, rechterbeen uitgestrekt en linkerbeen opgetrokken met linkervoet in steun naast rechterenkel). TORI zit in halve kniestand (KYOSHI = steun op linker knie en rechtervoet) naast UKE's rechterzijde ter hoogte van de borst. TORI neemt met linkerhand (duim wijst naar hoofd UKE, handpalm weg van TORI) de rechterarm van UKE vast net boven het ellebooggewricht en met rechterhand (duim wijst naar hoofd UKE, handpalm naar het TORI) ter hoogte van de onderarm. TORI legt de rechterarm van UKE naast de linker knie. TORI schuift de linkerhand met de duim in de linker kraag van UKE, verplaatst met de rechterhand de linkerarm van UKE zijwaarts en komt in zit over de partner op de knieën (of in halve kniestand), tenen in de mat. TORI steekt de duim van de rechterhand in kraag (rechtsachter) van UKE en draait met de rechterhand rond het hoofd van UKE, heft UKE licht op en verwurgt UKE door de elleboog van de rechterarm (handpalm naar beneden) naar de mat te brengen en de elleboog van de linkerarm (handpalm naar boven) naar de gordel te brengen, wreeven te strekken en het hoofd naar beneden te brengen.

### ***Situatieve vorm 1***

TORI in schuine zit rugwaarts (45 %) en controleert UKE die tussen de benen zit op beide knieën door zijn voeten binnenwaarts te plaatsen ter hoogte van de knieën van UKE (tenen controleren knieholte) en de benen licht naar buiten te spreiden. UKE valt TORI frontaal aan (rechterhand UKE wilt linker kraag TORI vastnemen; linkerarm UKE grijpt naar rechterarm TORI). TORI rolt de rechterarm van UKE op door zijn linkerarm onder de rechterarm van UKE te schuiven en opnieuw over de rechterarm van UKE te brengen (van binnen naar buiten) zodat TORI UKE's rechterarm controleert onder de linker oksel. Gelijktijdig schuift de linkerhand met de vingers in de linker kraag van UKE (zo hoog mogelijk, handpalm naar TORI). De rechterhand van TORI neemt de kledij ter hoogte van de rechterschouder van UKE (handpalm weg van TORI, eventueel als er opening is mag de rechterduim in de rechter kraag van UKE gestoken worden). TORI strekt de benen, duwt UKE in buiklig en komt zelf iets

meer recht waardoor UKE in de verwurging valt. Indien de verwurging niet onmiddellijk zit doorrollen naar TATE SHIHO GATAME.

*Situatieve vorm 2*

TORI op de rug. UKE valt KUZURE GESA GATAME aan. TORI schuift de vingers van de linkerhand onder de kin van UKE in de linkerkraag van UKE en grijpt met de rechterhand de achterkant van UKE's kraag (vingers in, handpalm naar TORI gericht).

TORI brengt de voeten naar het zitvlak, verplaatst zich naar links buiten de as van UKE en doet UKE schuin achterwaarts kantelen. TORI komt in buiklig te liggen en zet de verwurging aan.

## ***Kata ha jime***

### ***Basis***

UKE in zit. TORI in KYOSHI (halve kniestand op de linker knie) achter UKE. TORI schuift bij en zet de rechter knie tegen het rechterschouderblad van UKE. Tenen in de mat. TORI gaat met de linkerhand onder de linkeroksel van UKE en grijpt de linkerkraag onder het sleutelbeen en brengt de linkerkraag licht naar boven. TORI gaat met de rechterhand over de rechterschouder van UKE en grijpt onder de kin met de rechterduim in de linkerkraag van UKE zo hoog mogelijk. TORI gaat met de linkerarm in de linker elleboogplooï van UKE en heft de linkerarm van UKE, steekt de linkerhand onder de rechterarm. TORI plaatst de rechtervoet zijwaarts en verwurgt (duwen met buik)

### ***Situatieve vorm 1***

UKE in viervoetsteun. TORI voor UKE in KYOSHI. TORI grijpt met de rechterhand onder de kin de rechterkraag van UKE en brengt de linkerarm over de rechterarm van UKE en rolt links in terwijl de linkerhand achter het hoofd van UKE wordt geschoven en trekt de verwurging aan. De greep van de rechterhand mag iets losser zitten bij het begin van de uitvoering.

### ***Situatieve vorm 2***

UKE in viervoetsteun. TORI staat recht aan de linkerzijde van UKE. TORI neemt met de linkerhand (duim binnen handpalm naar beneden) de kraag van UKE vast en grijpt met de rechterhand de judostof op de linkerschouder van UKE. TORI beweegt naar links, schuift met de linkerhand onder de kin van UKE, met zijn linkerbeen haakt hij in de linkerarm van UKE en zwaait het rechterbeen over de rug van TORI. TORI rolt over UKE en schuift terwijl met de rechterhand langs de rechteroksel van UKE achter het hoofd van UKE en zet de verwurging aan (rechterhand mag onder of boven linkerarm zitten). TORI ligt op de linkerzijde en controleert met de benen.

## *Okuri eri jime*

### *Basis*

UKE in zit. TORI in KYOSHI (halve kniestand op de linker knie) achter UKE. TORI schuift bij en zet de rechter knie tegen het rechterschouderblad van UKE. Tenen in de mat. TORI gaat met de linkerhand onder de linkeroksel van UKE en grijpt de linkerkraag onder het sleutelbeen en brengt de linkerkraag licht naar boven. TORI gaat met de rechterhand over de rechterschouder van UKE en grijpt onder de kin met de rechterduim in de linkerkraag van UKE zo hoog mogelijk. TORI verplaatst de linkerhand naar de rechterkraag van UKE (duim in de kraag) TORI zorgt voor KUZUSHI (evenwichtsverstoring) door eerst met de linker knie en dan rechterschoet achterwaarts te schuiven. De verwurging wordt aangezet door met de linkerhand de rechterkraag verticaal naar beneden te trekken en met de rechterhand een glijdende trekbeweging te maken naar de rechterschouder. TORI controleert met zijn borst en hoofd UKE's rug en hoofd.

### *Situatieve vorm 1*

UKE in lage vierpuntensteun (ellebogen op de mat, tussen beide knieën en zitvlak op de hielen). TORI staat recht aan de linkerkant van UKE. TORI controleert met de rechterhand de gordel van UKE en met de linkerhand de kraag van UKE. TORI plaatst de rechter knie in de plooi gevormd tussen UKE's linkerbeen en zijn elleboog en drukt met de linker knie de rechterelleboog van UKE naar voor. TORI schuift de linkerhand onder de kin van UKE en neemt de rechterkraag vast. TORI's rechterhand gaat over UKE langs UKE's rechteroksel en neemt de linkerkraag vast. TORI zet de verwurging aan door UKE in buiklig te brengen en zijn benen in rechtse KESA zit te schuiven (rechterbeen schuift onder linkerbeen).

### *Situatieve vorm 2*

UKE in viervoetsteun. TORI staat recht aan de linkerzijde van UKE. TORI neemt met de linkerhand (duim binnen handpalm naar beneden) de kraag van UKE vast en grijpt met de rechterhand de judostof op de linkerschouder van UKE. TORI beweegt naar links, schuift met de linkerhand onder de kin van UKE, plaats eerst zijn linkerbeen voorbij UKE's linkerarm en zwaait het rechterbeen over de rug van TORI. Met de rechterhand neemt TORI het rechterbeen van UKE en maakt een voorwaartse koprol onder het lichaam van UKE door. Van belang is dat TORI met zijn rechterbeen UKE van zich wegduwt en dat TORI zijn linkerbeen naar links opent zodat UKE niet op zijn linkerbeen komt te liggen als TORI als zittend rechte komt. Zonder het been van UKE los te laten plaatst UKE zijn linkervoet over de linkerschouder van UKE, en wordt de rechterschouder over de linkervoet geplaatst. De verwurging wordt aangezet doordat TORI opnieuw gaat neerliggen terwijl zijn rechterhand naar boven glijdt op UKE's rechterbeen.

## *Hadaka jime*

### *Basis*

UKE in zit. TORI in KYOSHI (halve kniestand op de linkerknie) achter UKE. TORI schuift bij en zet de rechterknie tegen het rechterschouderblad van UKE. Tenen in de mat. TORI gaat met de rechterhand over de rechterschouder van UKE en onder de kin, grijpt met de linkerhand, handpalm naar boven, over de linkerschouder van UKE de rechterhand vast (de bewegingen van de linkerhand en de rechterhand moeten gelijktijdig gebeuren.. TORI zorgt voor KUZUSHI (evenwichtsverstoring) door eerst met de linkerknie en dan rechtervoet achterwaarts te schuiven. De verwurging wordt aangezet door met de linkerhand borst en hoofd UKE's rug en hoofd.

### *Situatieve vorm 1*

UKE in vierpuntensteun. TORI zit voor UKE in KYOSHI. TORI sluit de hals in van UKE met de rechterarm en grijpt de rechterhand of pols met de linkerhand. TORI controleert UKE met de borst, knieën van de mat en licht geplooid. De verwurging wordt aangezet met de borst als TORI zijn benen strekt en zijn bekken naar beneden brengt.

### *Situatieve vorm 2*

UKE in buiklig. TORI in zit op UKE. TORI duwt met behulp van de rechterhand in de kraag van UKE, UKE zijn hoofd naar de mat. Met de linkerhand heft TORI het linkerbeen van UKE en schuift TORI zijn linkerbeen onder. Vervolgens controleert TORI met zijn linkerhand en wordt op dezelfde manier het rechterbeen ondergeschoven. TORI plaatst zijn gewicht naar voor en duwt met de rechterelleboog tegen de linkerslaap van UKE. Vervolgens schuift UKE zijn linkerhand onder de kin van UKE, grijpt hij met zijn rechterhand over de schouder en plaatst hij zijn hoofd tijdens de verwurging op de mat rechts van UKE.

## KANSETSU WAZA (klemmen)

### *Ude garami*

*Basis* UKE ligt op de rug in rechtse basisverdedigingshouding (armen naast lichaam, rechterbeen uitgestrekt en linkerbeen opgetrokken met linkervoet in steun naast rechterenkel). TORI zit in halve kniestand (KYOSHI = steun op linker knie en rechters voet) naast UKE's rechterzijde ter hoogte van de borst. TORI neemt met linkerhand (duim wijst naar hoofd UKE, handpalm weg van TORI) de rechterarm van UKE vast net boven het ellebooggewricht en met rechterhand (duim wijst naar hoofd UKE, handpalm naar het TORI) ter hoogte van de onderarm. TORI legt de rechterarm van UKE naast de linker knie. TORI buigt zich over UKE, UKE duwt met de linkerhand naar de buik van TORI. TORI grijpt met de linkerhand (handpalm weg van TORI), de linkerpols van UKE, trekt deze eerst naar zich toe terwijl UKE wordt gecontroleerd door de rechter knie op UKE's buik te plaatsen. UKE trekt zijn linkerarm terug en TORI brengt deze naar de mat (in hoek van 90 graden, pols is boven de schouderlijn van UKE), draait de linkerhand van UKE met de pinkzijde naar beneden en grijpt met de rechterhand onder de arm van UKE naar de linkerpols. De controlerende knie wordt naast UKE geplaatst. De klem wordt aangezet door UKE's linkerarm eerst naar de gordel te schuiven van UKE en door vervolgens de rechterarm van TORI te tillen.

### *Situatieve vorm 1*

TORI controleert UKE met KESA GATAME. UKE trekt zijn rechterarm los en brengt deze geplooid naar het eigen hoofd. TORI grijpt de rechterpols, draait de rechterpink van UKE naar de mat, schuift de linkerhand onder de rechterarm van UKE en neemt zijn eigen rechterpols. De klem wordt aangezet door de arm dicht bij UKE's lichaam te houden en de linkerarm van TORI te heffen.

### *Situatieve vorm 2*

TORI zit op UKE en buigt naar UKE om TATE SHIHO

GATAME uit te voeren. UKE duwt naar de borst van TORI met zijn linkerhand. TORI vangt de hand op met zijn linkerhand (handpalm weg van TORI) en plaatst de arm van UKE gestrekt op de mat met de pinkzijde naar de mat. TORI rolt de linkerarm van UKE op met zijn rechterarm, neemt met zijn rechterhand de eigen linkerpols en zet de klem aan door de arm te tillen.



## *Ude gatame*

### *Basis*

UKE ligt op de rug in rechtse basisverdedigingshouding (armen naast lichaam, rechterbeen uitgestrekt en linkerbeen opgetrokken met linkervoet in steun naast rechterenkel). TORI zit in halve kniestand (KYOSHI = steun op linker knie en rechterschoeter) naast UKE's rechterzijde ter hoogte van de borst. TORI neemt met linkerhand (duim wijst naar hoofd UKE, handpalm weg van TORI) de rechterarm van UKE vast net boven het ellebooggewricht en met rechterhand (duim wijst naar hoofd UKE, handpalm naar het TORI) ter hoogte van de onderarm. TORI legt de rechterarm van UKE naast de linker knie. TORI buigt over UKE. UKE duwt met de linkerhand naar de rechterschouder van TORI. TORI controleert met de rechterschouder en het hoofd de linkerpols van UKE, plaatst de rechter knie goed tegen de buik van UKE, legt de rechterhand op de linker elleboog van UKE en vervolgens de linkerhand op de rechter. Al draaiend naar links zet TORI de klem aan.

### *Situatieve vorm 1*

TORI controleert UKE in KUZURE GESA GATAME. UKE grijpt met de linkerhand in de kraag van TORI en duwt TORI naar achter. TORI controleert met de rechterschouder en het hoofd de linkerpols van UKE, brengt zijn linkerbeen over UKE's hoofd en plaatst de linkervoet met de hiel tegen de keel van UKE. Tijdens deze beweging komt TORI iets van de mat af en op UKE te liggen. TORI legt de rechterhand op de linker elleboog van UKE en vervolgens de linkerhand op de rechter. Al draaiend naar links zet TORI de klem aan, het zitvlak wordt weer op de mat geplaatst.

### *Situatieve vorm 2*

TORI en UKE staan allebei recht. UKE grijpt met de rechterhand hoog in de linkerkraag van TORI. TORI controleert de rechterpols van UKE tussen hoofd en linkerschouder, plaatst de linkerhand tegen de elleboog van UKE, gaat met de rechterarm over de rechterarm van UKE, plaatst de rechterhand op de linkerhand en drukt aan. TORI draait niet weg van UKE bij het klemmen maar komt maximaal in een hoek van 90 graden.

## *Juji gatame*

### *Basis*

UKE ligt op de rug in rechtse basisverdedigingshouding (armen naast lichaam, rechterbeen uitgestrekt en linkerbeen opgetrokken met linkervoet in steun naast rechterenkel). TORI zit in halve kniestand (KYOSHI = steun op linkerknie en rechtervoet) naast UKE's rechterzijde ter hoogte van de borst. Van zodra TORI naar de rechterarm van UKE wil grijpen, grijpt UKE met de rechterhand naar de linkerkraag van TORI. TORI grijpt met beide handen de rechterpols van UKE, met de rechterhand van boven, schuift de rechtervoet onder het rechterschouderblad van UKE (tenen richting hoofd UKE), zwaait het linkerbeen over het hoofd van UKE (tenen richting gordel UKE). Door de juiste plaatsing van de voeten komen de knieën samen. De klem wordt aangezet door bij het neerzitten het zitvlak zo dicht mogelijk bij UKE te plaatsen en het bekken van de mat te lichten. Pink van UKE's rechterhand is naar de mat gericht.

### *Situatieve vorm 1*

TORI zit op UKE en buigt naar UKE om TATE SHIHO GATAME uit te voeren. UKE duwt naar de borst van TORI met beide handen. TORI omklemt beide armen, plaatst zijn rechtervoet in steun op de mat en draait het linkerbeen over het hoofd van UKE en plaatst zich in zit met het zitvlak zo dicht mogelijk tegen de rechterzijde van UKE.. TORI trekt aan beide armen en plaats de rechtervoet op de linkervoet, sluit de knieën en zet de klem aan door naar ruglig te gaan terwijl zijn handen afglijden naar de rechterpols van UKE.

### *Situatieve vorm 2*

UKE in viervoetsteun. TORI staat recht aan de linkerzijde van UKE. TORI neemt met de linkerhand (vingers binnen handpalm naar beneden) de kraag van UKE vast en grijpt met de rechterhand de gordel van UKE. TORI beweegt naar links en met zijn linkerbeen haakt hij in de linkerarm van UKE en zwaait het rechterbeen over de rug van TORI. TORI maakt een voorwaartse koprol onder het lichaam van UKE door. TORI plaatst het linkerbeen over het hoofd van UKE, plaatst de rechtervoet over de linkervoet en zet de klem aan.

## ***Hiza gatame***

### ***Basis***

TORI in ruglig en UKE zit op beide knieën tussen de benen van TORI. UKE valt TORI frontaal aan (rechterhand UKE wilt linkerkraag TORI vastnemen; linkerarm UKE grijpt naar rechterarm TORI). TORI rolt de rechterarm van UKE op door zijn linkerarm onder de rechterarm van UKE te schuiven en opnieuw over de rechterarm van UKE te brengen (van binnen naar buiten) zodat TORI UKE's rechterarm controleert onder de linkeroksel en maakt gelijktijdig een rechter EBI beweging door steun te nemen op de rechterschoet en de linkerheup naar buiten te draaien. TORI ligt nu licht op de rechterzijde met de linker handpalm is in steun op het rechter ellebooggewricht van UKE. De rechterhand van TORI heeft de linkerkraag van UKE vast. TORI zet de rechterschoet in de linkerlies van UKE, UKE steunt op de gestrekte linkerarm. TORI plaatst de linkerschoet op de rechterheupkam van UKE en drukt UKE met het zitvlak tegen de hielen. UKE komt in steun op de linkervoorarm. TORI zet de klem aan door druk uit te oefenen met de linkeroksel.

### ***Situatieve vorm 1***

TORI controleert UKE in KESA GATAME. UKE bevrijdt zijn rechterarm maar houdt deze gestrekt. TORI neemt met de linkerhand de rechterschoet en draait de pinkzijde van UKE naar de mat. TORI schuift zijn rechteroksel onder het ellebooggewricht van UKE brengt zijn eigen rechterschoet in contact met de rechterschoet van UKE en plaatst zijn linkeroksel op de schoet van UKE tussen zijn linkerhand en UKE's elleboog. Tori zet de klem aan door zijn rechteroksel opwaarts te tillen met een draaiende beweging over de rechterschoet.

### ***Situatieve vorm 2***

TORI controleert UKE in USHIRO GESA GATAME. UKE bevrijdt zijn linkerarm maar houdt deze gestrekt. TORI neemt met de linkerhand de linkerschoet en draait de pinkzijde van UKE naar de mat. TORI schuift zijn rechteroksel onder het ellebooggewricht van UKE brengt zijn eigen rechterschoet in contact met de linkerschoet van UKE en plaatst zijn linkeroksel op de schoet van UKE tussen zijn linkerhand en UKE's elleboog. Tori zet de klem aan door zijn rechteroksel opwaarts te tillen met een draaiende beweging over de rechterschoet