

STC FVH - Open Systeem

Thema Grond

Inhoud

Inhoud 1
Voorwoord 3
1. Neerhalingen vanop de grond 4
Variatie 1 (schaarbeweging 1) 4
Variatie 2 (schaarbeweging 2) 5
Variatie 3 (butterfly guard) 6
Variatie 4 (knieklem met voeten) 7
Variatie 5 (knieklem met armen) 8
Variatie 6 (bij overstaande partner) 9
2. Houdgrepen 10
2.1 Kesa gatame/Kuzure gesa gatame 10
2.1.1 Kesa gatame (Hon gesa gatame) 10
2.1.2 Kuzure gesa gatame (Variatie) 11
2.2 Yoko shiho gatame 12
2.3 Tate shiho gatame 13
2.4 Kami shiho gatame 14
2.5 Ushiro gesa gatame 15
2.6 Kata gatame 16
2.7 Backguard 17
3. Klemmen & Wurgingen op de grond 18
3.1 Ude gatame 18
3.2 Ude garami 19
3.2.1 Ude garami 19
3.2.2 Gyaku ude garami 20
3.3 Juji gatame 21
3.4 Ashi hishigi (Straight ankle lock) 22
3.5 Variaties beenklemmen 23
3.5.1 Variatie 1 23
3.5.2 Variatie 2 24
3.5.3 Variatie 3 25
3.5.4 Variatie 4 26
3.5.5 Variatie 5 27
3.5.6 Variatie 6 28

3.6 Wurgingen **29**
3.6.1 Hadaka jime **29**
3.6.2 Okuri Eri jime **29**
3.6.3 Kata ha jime **30**
3.6.4 Juji jime **30**
3.6.5 Katate jime **31**
3.6.6 Morote jime **31**
3.6.7 Sankaku jime **32**
3.6.8 Juji jime (overzittend) **32**
4. Bevrijding uit houdgreep, omkeringen & bevrijding uit guard 33
4.1 Bevrijdingen uithoudgreep **33**
4.1.1 Bevrijding uit Hon gesa gatame **33**
4.1.2 Bevrijding uit Tate shiho gatame **34**
4.1.1 Bevrijding uit Kami shiho gatame **35**
4.1.2 Bevrijding uit Kata gatame **36**
4.1.1 Bevrijding uit Uhsiro gesa gatame **37**
4.1.2 Bevrijding uit Yoko shiho gatame **38**
4.2 Omkeringen **39**
4.2.1 Variatie 1 (van bankzit – basis 1) **39**
4.2.2 Variatie 2 (van bankzit – basis 2) **40**
4.2.3 Variatie 3 (van bankzit – met wurging) **41**
4.2.4 Variatie 4 (van bankzit – met wurging) **42**
4.2.5 Variatie 5 (vanuit guard) **43**
4.2.6 Variatie 6 (vanuit guard) **44**
4.3 Bevrijding uit guard **45**
4.2.1 Variatie 1 ..... **45**
4.2.2 Variatie 2 ..... **46**

Voorwoord

In 2015 is er binnen de technische commissie beslist om het programma van de stijl FVH-O uit te breiden met het thema grond. Dit gewoonweg omdat dit thema een wezenlijk onderdeel is van het soort ju-jitsu (gericht op zelfverdediging) dat wij als stijl beogen. Bovendien werd dit thema in de praktijk op de tatami in de verschillende clubs al onderwezen. Het leek ons dan ook niet meer dan logisch dit thema ook in ons dangraadcurriculum in te voegen.

Met de beslissing van de stijltechnische commissie om het thema grond in te voeren als deel van het programma voor de 2e en 3e dangraad was er natuurlijk ook de noodzaak voor een naslagwerk met voorbeeldtechnieken, analoog aan het alom bekende basiswerk 'Ju-jitsu do'. Vanuit deze optiek is dit naslagwerk ontstaan. Het heeft zeker niet de bedoeling een limitatieve opsomming te zijn van de technieken binnen het thema grond, maar is enkel een hulpmiddel met een aantal voorbeelden van basistechnieken voor de ju-jitsuka's en lesgevers. Dit impliceert ook dat dit naslagwerk in de toekomst nog uitgebreid, aangepast en aangevuld kan worden met de ideeën van onze beoefenaars.
In dit basiswerk is het thema grond over 4 hoofstukken of onderdelen uitgesplitst. Dit met de bedoeling dat het thema grond, in lijn met de visie van het Open Systeem, bij onze beoefenaars niet beperkt blijft tot bijvoorbeeld enkel judohoudgrepen, maar in een ruimere context bekeken zal worden.

Wij hopen dat dit naslagwerk voor alle ju-jitsuka's een bruikbaar en nuttig instrument zal zijn bij het beoefenen van hun favoriete sport.

Stijltechnische Commissie
Stijl François Van Haesendonck – Open Systeem (FVH-O)

Frank Engelen
Steven Van Suetendael
Toon Van Ruiten
Gaston Verelst
Pol Willems

PS: Voor de lezer willen we nog vermelden dat de tekst bij de technieken (vermeldingen links-rechts) steeds uitgaat vanuit de positie te zien op de foto's.

1. Neerhalingen vanop de grond

1.1 Variatie 1 (schaarbeweging 1)





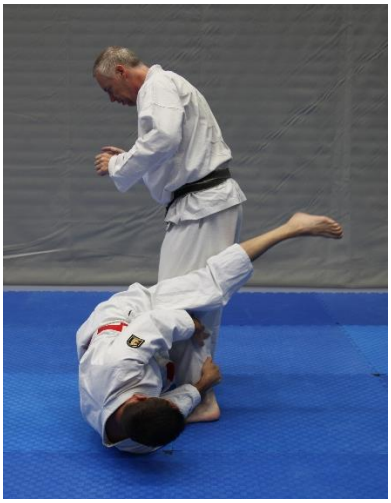
Basisuitvoering:

- Uke staat recht en geeft een stamp met zijn rechterbeen naar het hoofd van Tori die in een verdedigende houding op de grond ligt (zijwaartse ruglig, benen en armen ingetrokken).
- Met de voorarmen blokkeert Tori de stamp en grijpt daarna het rechterbeen van Uke vast (indien nodig kan hij zich wat afduwen om de vervolgbeweging gemakkelijker te maken)
- Tori's linkerbeen komt voor het lichaam van Uke; zijn rechterbeen schuift hij achter de benen van Uke. Vervolgens maakt hij een schaarbeweging.

Aandachtspunten:

- Verdedigende houding op de grond.
- Tori's heupen moeten zo dicht mogelijk bij Uke zijn.

1.2 Variatie 2 (schaarbeweging 2)


Basisuitvoering:

- Uke staat recht en geeft een stamp met zijn linkerbeen naar het hoofd van Tori die in een verdedigende houding op de grond ligt (zijwaartse ruglig, benen en armen ingetrokken).
- Met de voorarmen blokkeert Tori de stamp en grijpt daarna het linkerbeen van Uke vast (indien nodig kan hij zich wat afduwen om de vervolgbeweging gemakkelijker te maken).
- Tori's linkerbeen komt achter het lichaam van Uke; zijn rechterbeen schuift hij tegen de benen van Uke. Vervolgens maakt hij een schaarbeweging.

Aandachtspunten:

- Verdedigende houding op de grond.
- Tori kan van hieruit gemakkelijk een beenklem aanzetten (zie verder in dit werk).

1.3 Variatie 3 (Butterfly guard)





Basisuitvoering:

- Uke staat over Tori.
- Tori grijpt de enkels van Uke, buigt zijn beide benen en brengt deze tussen de benen van Uke.
- Vervolgens drukt Tori zijn scheenbenen naar buiten (tegen de knieën van Uke), zodat Uke rugwaarts valt.
- Tori kan uke controleren met Ashi Hishigi (zie 3.4)

Aandachtspunten:

- Tori's knieën wijzen naar buiten.
- Druk op Uke's knieën is naar buiten.

1.4 Variatie 4 (knieklem met voeten)




Basisuitvoering:

- Uke staat recht tegenover Tori in een dreigende houding.
- Tori ligt in een verdedigende houding op de grond (zijwaartse ruglig, benen en armen ingetrokken).
- Het been dat op de grond ligt, brengt Tori achter het voorste been van Uke. Met het andere been drukt hij op de knie van Uke en tegelijkertijd beweegt hij zijn ander been naar zich toe (schaarbeweging), zodat Uke rugwaarts valt.

Aandachtspunten:

- Verdedigende houding op de grond.
- Schaarbeweging.

1.5 Variatie 5 (knieklem met armen)




Basisuitvoering:

- Uke staat recht en geeft met zijn linkerbeen een stamp naar het hoofd van Tori die in een verdedigende houding op de grond ligt (zijwaartse ruglig, benen en armen ingetrokken).
- Met zijn voorarmen blokkeert Tori de stamp. Daarna brengt hij zijn arm die tegen de grond ligt achter de voet van Uke en met zijn andere arm drukt hij op het scheenbeen van Uke, zodat deze achterwaarts valt.

Aandachtspunten:

- Verdedigende houding op de grond.
- Maak een soort snijbeweging op het kniegewricht van Uke.

1.6 Variatie 6 (bij overstaande partner)





Basisuitvoering:

- Uke staat recht over Tori (tegen zijn hoofd).
- Met zijn voorarmen controleert Tori de benen van Uke. Hij brengt zijn beide benen voor het lichaam van Uke en duwt dan Uke's bovenbenen naar achter, zodat Uke rugwaarts valt. Tori blijft de benen van Uke controleren...

2. Houdgrepen

2.1 Kesa gatame Kuzure kesa gatame

2.1.1 Kesa gatame (Hon gesa gatame)



Kesa gatame

Basisuitvoering:

- Uke ligt op zijn rug en Tori zit ernaast.
- Tori neemt de rechterarm van Uke met beide handen vast en steekt die onder zijn linkeroksel.
- Met zijn linkerhand grijpt Tori zo hoog mogelijk (ter hoogte van de triceps) Uke's arm vast. Met de andere hand neemt Tori de kraag vast rond het hoofd van Uke.
- De arm die rond het hoofd ligt steunt met de elleboog op de grond.
- Tori's rechterbeen is naar voor geschoven en de knie is hoger gelegen dan de schouder van Uke.
- Tori's linkerbeen is naar achter geschoven en is lichtjes geplooid.
- Tori drukt met zijn romp Uke tegen de grond en houdt zijn hoofd zo laag mogelijk.

Aandachtspunten:

- Zorg ervoor dat er zo weinig mogelijk ruimte tussen Tori en Uke is.
- Druk met je gewicht op de romp van Uke.
- Vorm met je benen een S.

2.1.2 Kuzure kesa gatame (variatie)



Kuzure kesa gatame

Bepaling: variatie (kuzure) op controle (katame) dwars (kesa) over het lichaam.

Basisuitvoering:

- Uke ligt op zijn rug en Tori zit ernaast.
- Met zijn linkerhand grijpt Tori zo hoog mogelijk (ter hoogte van de triceps) Uke's rechterarm vast en met zijn andere hand neemt hij Uke's linkerschouder vast onder de linkerarm.
- Tori's rechterbeen is naar voor geschoven en zijn knie is hoger gelegen dan de schouder van Uke.
- Tori's linkerbeen is naar achter geschoven en is lichtjes geplooid.
- Tori drukt met de romp Uke tegen de grond en houdt zijn hoofd zo laag mogelijk.

Aandachtspunten:

- Zorg ervoor dat er zo weinig mogelijk ruimte tussen Tori en Uke is.
- Druk met je gewicht op de romp van Uke.
- Vorm met je benen een S.

2.2 Yoko shiho gatame



Yoko shiho gatame

Basisuitvoering:

- Uke ligt op zijn rug en Tori zit ernaast op zijn knieën.
- Tori schuift zijn arm onder de hals van Uke en grijpt de kraag zo hoog mogelijk vast. Hij schuift zijn andere arm onder de bil door en grijp de gordel van Uke vast.
- Tori drukt beide knieën tegen het lichaam van Uke en houdt zijn hoofd dicht tegen de borst van Uke en kijkt naar hem.

Aandachtspunten:

- Buik zo laag mogelijk houden.
- Zwaartepunt blijft altijd zo laag mogelijk.
- De tenen in de mat plaatsen om aan de acties van Uke te weerstaan.
- Knieën breed plaatsen en contact blijven houden met Uke.

2.3 Tate shiho gatame





Tate shiho gatame

Basisuitvoering:

- Uke ligt op zijn rug en Tori zit er schrijlings over
- Tori glijdt met beide handen onder de oksels van Uke, grijpt met de rechterhand in de kraag van Uke en met de linkerhand neemt hij de eigen rechter revers.
- Tori brengt zijn hoofd naast dat van Uke en drukt de armen van Uke naar boven.

Aandachtspunten:

- Druk de ellebogen van Uke samen met je bovenarmen zodat hij met de armen niets meer kan grijpen of kracht kan zetten.
- Behoud een goede borstcontrole.

2.4 Kami shiho gatame



Kami shiho gatame

Basisuitvoering:

- Uke ligt op zijn rug en Tori zit er achter met Uke's hoofd tussen de knieën.
- Tori glijdt met beide handen onder de schouders van Uke en grijpt zijn gordel.
- Hij trekt Uke naar zich toe en legt zijn hoofd op Uke's buik.

Aandachtspunten:

- De rechterhand grijpt de gordel en drukt de rechterarm van Uke tegen de ribben.
- De linkerhand grijpt de gordel en drukt de linkerarm van Uke tegen de ribben.
- De knieën ver spreiden en het zitvlak zo laag mogelijk houden, zodat het lichaam drukt op het hoofd en schouders van Uke
- Het hoofd rust op de borst van Uke
- Tenen in de mat plaatsen.



2.5 Ushiro kesa gatame



Ushiro kesa gatame

Basisuitvoering:

- Uke ligt op zijn rug en Tori neemt plaats dwars achter het lichaam van Uke.
- Tori's rechterarm omstrengelt de rechterarm van Uke zo hoog mogelijk boven het ellebooggewricht.
- Tori neemt met zijn linkerhand de gordel van Uke vast en plaatst Uke's linkerelleboog in zijn linkeroksel
- Tori spreidt goed zijn benen en drukt goed zijn lichaam op de romp van Uke.

Aandachtspunten:

- Vorm zoveel mogelijk een rechte hoek t.o.v. het lichaam van Uke
- Houd het hoofd laag
- Controleer de dichtstbijzijnde schouder van Uke met je eigen gewicht



2.6 Kata gatame



Kata gatame

Basisuitvoering:

- Uke ligt op zijn rug. Tori neemt plaats langs Uke op 1 knie met de rechterknie tegen de zijde van Uke
- Tori plaatst de rechterarm van Uke opwaarts over Uke's gezicht met de linkerarm en omstrengelt het hoofd van Uke met zijn rechterarm.
- Tori grijpt zijn linkerhand met zijn rechterhand
- Tori zet de houdgreep aan door zijn lichaam in te zetten (drukt met hals en schouder op Uke's rechterarm) en de omstrengeling om het hoofd van Uke aan te trekken.

Aandachtspunten:

- Linkervoet vooruit op de hoogte van het hoofd van Uke;
- De linkervoet zorgt voor extra druk richting Uke bij het aanzetten van de houdgreep
- Door cirkelvormig naar boven rond Uke te bewegen kan er extra ook een torsie op de hals van Uke gezet worden

2.7 Backguard





Backguard

Basisuitvoering:

- Tori neemt de rug van Uke en haakt met de hielen in zijn lies.
- Tori controleert de armen van Uke.
- Tori drukt Uke neer, plaatst zijn lichaamsgewicht over Uke (schouders neerdrukken).

Aandachtspunten:

- Je bevindt je aan de rugzijde van Uke.
- Haak je hielen goed in de lies.
- Controleer Uke zodanig dat hij zich niet kan opdrukken met de armen.
- Goed naar boven kijken, zodat je bekken Uke in de mat duwt.

3. Klemmen & wurgingen op de grond

3.1 Ude gatame





Ude gatame

Basisuitvoering:

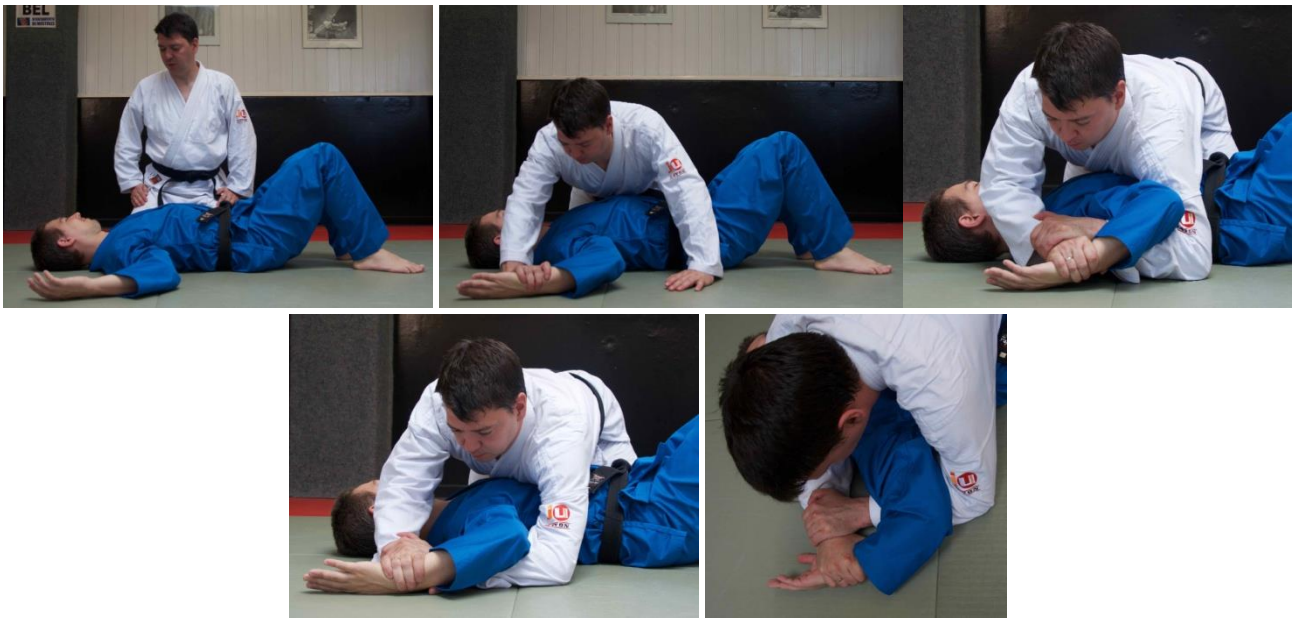
- Uke ligt op zijn rug en Tori zit geknield aan zijn rechterzijde, leunend over Uke.
- Uke strekt zijn arm om Tori weg te duwen.
- Tori buigt zijn lichaam een beetje voorover zodat de hand van Uke contact heeft met zijn schouder.
- Tori houdt Uke's pols geklemd tegen zijn schouder en eventueel tegen de zijkant van zijn hals.
- Hij plaatst zijn ene knie aan de oksel van Uke en met de andere knie houdt hij controle over het lichaam van Uke door het lichaam tegen de grond te drukken met het scheenbeen en de knie.
- Tori drukt met de hand, of met de voorarmen, boven het ellebooggewricht ter hoogte van de aanhechtingspezen van de triceps en spant Uke's elleboog tegen zijn lichaam.
- Hij drtaait de arm van Uke een beetje om een maximale strekking van de arm te bekomen.

Aandachtspunten:

- Zorg voor voldoende ruimte tussen jou en de arm van Uke om de klem efficiënt te kunnen aanzetten.
- Zet de klem aan in de tegenovergestelde richting van de pinkzijde van Uke.
- Houd controle over het lichaam en de arm van Uke.

3.2 Ude garami

3.2.1 Ude garami



Ude garami (Americana)

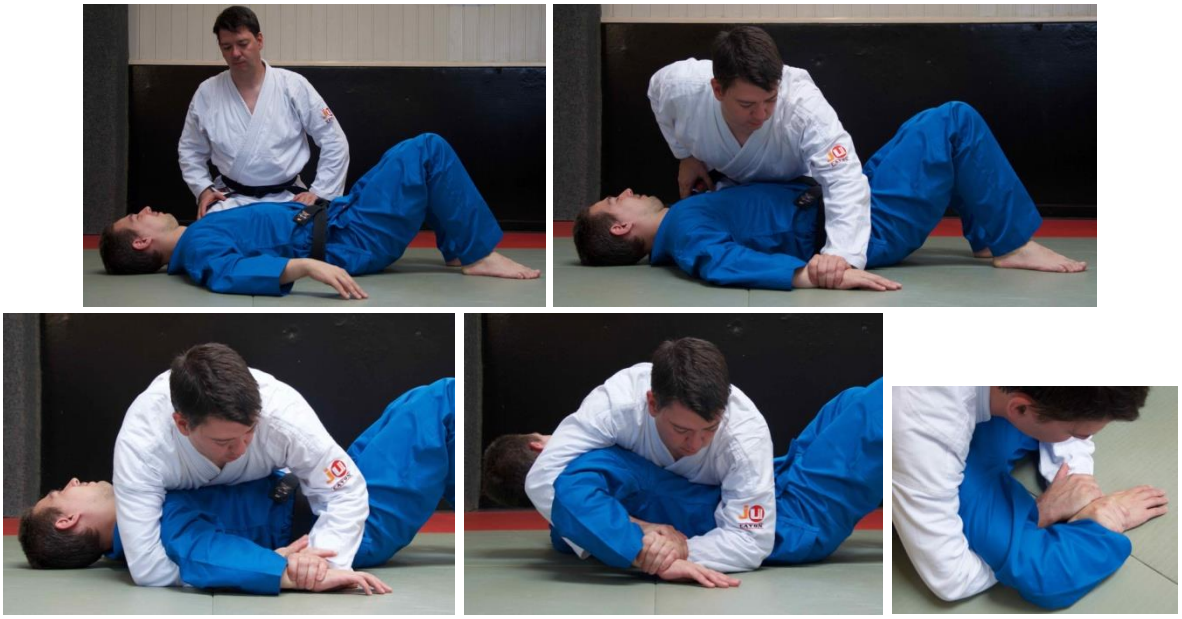
Basisuitvoering:

- Uke ligt op zijn rug en Tori zit geknield aan zijn linkerzijde.
- Tori grijpt met zijn rechterhand Uke's rechterpols aan de hoofdzijde (de handpalm naar onder) en duwt de pols tegen de tatami en steunt met de elleboog in de hals van Uke.
- Hij schuift de andere arm onder de elleboog van Uke en grijpt zijn eigen pols.
- Tori spant nu de armen en schuift de pols naar 'beneden' (onder de schouderlijn van Uke). Hierdoor wordt ook de elleboog van Uke wat omhoog gebracht.

Aandachtspunten:

- Bij het aanzetten houdt Tori met zijn lichaam altijd de romp van Uke onder controle.
- Eigenlijk wordt de pols van Uke op een denkbeeldige loodrechte lijn met zijn elleboog gebracht.

3.2.2 Gyaku ude garami



Gyaku ude garami (Kimura)

Basisuitvoering:

- Tori neemt de rechterpols van Uke vast met zijn linkerhand (aan de beenzijde van Uke).
- Tori's andere hand wordt achter en onder de rechterarm van Uke gestoken.
- Tori neemt nu zijn eigen pols vast.
- Controleer het lichaam van Uke
- Door de pols van Uke in de richting van zijn schouderlijn te schuiven, wordt de arm van Uke opgerold en wordt er druk gezet op het schoudergewricht (en eventueel het ellebooggewricht).

Aandachtspunten:

- Bij het aanzetten houdt Tori met zijn lichaam altijd de romp van Uke onder controle.
- Eigenlijk wordt de pols van Uke op een denkbeeldige loodrechte lijn met zijn elleboog gebracht.

3.3 Juji gatame





Juji gatame

Basisuitvoering:

- Uke ligt op zijn rug en Tori bevindt zich rechts van hem.
- Tori plaatst zijn rechterscheenbeen tegen de romp van Uke en stapt met zijn linkerbeen over het hoofd van Uke.
- Hij neemt de rechterarm van Uke aan de pols en voorarm vast en strekt deze.
- Tori laat nu zijn zwaartepunt loodrecht vallen om daarna op de rug te gaan liggen zo dicht mogelijk bij Uke.
- De klem wordt aangezet door je heup weg te duwen van de grond en de arm in de richting van de pink te trekken.

Aandachtspunten:

- Contact blijven houden met Uke.
- Tori's knieën zijn te allen tijde zoveel mogelijk gesloten.
- Klem aanzetten in de richting van de pink van Uke

3.4 Ashi hishigi (Straight ankle lock)

Alternatieve benaming: Achilles lock; straight footlock; straight ankle lock; botinha



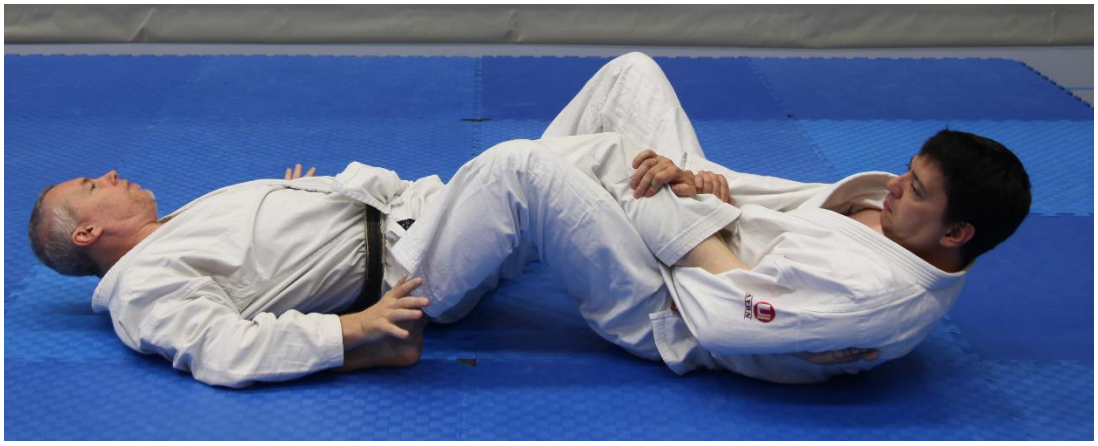
Ashi hishigi

Basisuitvoering:

- Tori draait zijn arm langs de buitenkant rond de enkel van Uke.
- Hij plaatst de voet van Uke in zijn oksel, stapt met zijn rechterbeen over het rechterbeen van Uke en gaat dan op zijn rug liggen. Hij haakt zijn voeten in elkaar.
- Zet de klem aan op de enkel door je hoofd naar achter te doen en je pols en je buik omhoog te bewegen.

Aandachtspunten:

- Geen ruimte laten tussen de arm van Tori en de enkel van Uke.
- Benen kruisen over het been van Uke.
- Klem aanzetten door je hoofd naar achter te brengen en je pols en buik omhoog te bewegen.
- Ondersteun met je vrije hand de pols van de arm waar je mee afklemt.
- Klem je knieën tegen elkaar, zoals bij Juji gatame.



3.5 Variaties beenklemmen

3.5.1 Variatie 1







Basisuitvoering:

- Uke ligt op de buik en Tori staat aan zijn voeteneind.
- Tori neemt met beide handen de rechtervoet van Uke en haakt zijn rechterbeen in het rechterbeen van Uke.(Van buiten naar binnen).
- Tori steekt de rechtervoet van Uke goed in de lies en neigt naar voor.
- Om de beenklem nog te verstevigen, kan Tori het hoofd van Uke naar achter trekken.

Aandachtspunten:

- Goed contact houden met het rechterbeen van Uke
- De rechtervoet van Uke ligt met de tenen buitenwaarts in de lies van Tori.
- De rechterknie van Tori wijst zoveel mogelijk naar achter om maximaal contact te maken in Uke's knieholte.

3.5.2 Variatie 2







<u>Basisuitvoering:</u>

- Uke ligt op de buik en Tori staat aan zijn voeteneind.
- Tori neemt met beide handen de rechtervoet van Uke en haakt zijn linkerbeen in het rechterbeen van Uke. (Van binnen naar buiten).
- Tori steekt de rechtervoet van Uke goed in de lies en neigt naar voor.
- Om de beenklem nog te verstevigen, kan Tori het hoofd van Uke naar achter trekken.

<u>Aandachtspunten:</u>

- Goed contact houden met het rechterbeen van Uke
- De rechtervoet van Uke ligt met de tenen buitenwaarts in de lies van Tori.

3.5.3 Variatie 3





Basisuitvoering:

- Uke ligt op zijn buik en Tori zit achterstevoren erover met één knie op de grond.
- Tori buigt zich voorover, schuift zijn linkerarm onder het linkerbeen van Uke en klemt het onder zijn oksel vast.
- Tori plaats zijn rechterhand op het scheenbeen van Uke en zijn linkerhand neemt zijn eigen rechterpols.
- Tori neigt nu achterwaarts.

Aandachtspunten:

- Tori drukt goed met zijn oksel op Uke's tenen.
- Tijdens het achterwaarts neigen, drukt Tori opwaarts met de linkervoorarm tegen het onderbeen van Uke.

3.5.4 Variatie 4



Basisuitvoering:

- Uke en Tori liggen op de rug. Hun lichamen vormen ongeveer een hoek van 90°.
- Tori heeft het rechterbeen van Uke tussen zijn benen.
- Uke's knie ligt ter hoogte van de lies en Uke's tenen zijn naar beneden gericht.
- Tori haakt beide voeten in elkaar en trekt het rechterbeen van Uke naar beneden.

Aandachtspunten:

- De knie van Uke's rechterbeen rust op de lies van Tori.
- Om de klem (beter) aan te zetten, strekt Tori zijn lichaam en brengt hij zijn bekken omhoog.
- Deze beenklem lijkt goed op de armklem 'juji gatame'.

3.5.5 Variatie 5



Basisuitvoering:

- Uke ligt op de rug met licht gebogen benen.
- Tori ligt bovenop Uke (cfr. ‘tate shiho gatame’)
- Tori draait zijn benen (met de hielen naar boven) langs buiten onder de benen van Uke.
- Tori plaatst de wreef van zijn voeten op de schenen van Uke en strekt zijn benen buitenwaarts tot klem.

Aandachtspunten:

- Tori rust met gespannen buikspieren op Uke’s buik.
- Uke’s bovenbenen worden ingesloten en zijn kniegewrichten verdraaid.

3.5.6 Variatie 6



Basisuitvoering:

- Tori ligt op de rug en Uke ligt er bovenop tussen de benen.
- Tori draait zijn benen (met de hielen naar onder) langs buiten onder de benen van Uke.
- Tori plaatst de wreef van zijn voeten op de schenen van Uke en strekt zijn benen buitenwaarts tot klem.

Aandachtspunten:

- Tori houdt het bovenlichaam van Uke dicht bij zich.
- Uke's bovenbenen worden ingesloten en zijn kniegewrichten verdraaid.
- Indien deze klem niet 'zit', kan Tori gemakkelijk Uke in die positie op de buik brengen (eventueel met hoofdverdraaiing).

3.6 Wurgingen



3.6.1 Hadaka jime

Basisuitvoering:

- Tori zit achter Uke op 1 knie
- Tori plaatst de rechtervoorarm voor de hals van Uke, de schouder achter het hoofd van Uke en zijn hoofd aan de linkerkant naast Uke's hoofd
- Tori grijpt met zijn rechterhand zijn eigen linkerhand..
- Tori zet de wurging aan door zijn rechtervoorarm richting van zijn borstkas te trekken en wat naar achter te neigen.

Aandachtspunt:

- Hoofd en schouder goed tegen Uke aansluiten.



3.6.2 Okuri eri jime

Basisuitvoering:

- Tori zit achter Uke op 1 knie
- Tori grijpt met rechts de linkerrevers van Uke onder diens rechterarm door.
- Tori grijpt met de linkerarm rond het hoofd van Uke en grijpt hoog Uke's kraag.
- Tori zet de wurging aan door met rechts naar beneden te trekken en met links Uke naar achteren te trekken

Aandachtspunt:

- Diep in de kraag grijpen en schouder goed tegen Uke aansluiten



3.6.3 Kata ha jime

Basisuitvoering:

- Tori zit achter Uke op 1 knie
- Tori grijpt met de linkerarm rond het hoofd van Uke en grijpt hoog Uke's kraag
- Tori steekt zijn rechterhand onder de rechterarm en achter het hoofd van Uke door en steekt zijn rechterhand achter uke's hoofd door.
- Uke zet de wurging aan door met links naar achteren te trekken en met rechts Uke's hoofd naar voren te drukken

Aandachtspunt:

- Diep in de kraag grijpen en rechterarm goed tegen Uke's hoofd aansluiten



3.6.4 Juji jime

Basisuitvoering:

- Tori staat of zit voor Uke
- Tori grijpt met links hoog de linkerrevers van Uke vast. Duim aan de binnenkant.
- Tori grijpt met rechts onder zijn eigen linkerarm de rechterrevers van uke.
- Tori zet de voorarmwurging aan door met rechts Uke's revers naar zich toe te trekken en de linkervooram voor de keel van uke te drukken.

Aandachtspunt:

- Diep in de kraag grijpen.



3.6.5 Katate jime

Basisuitvoering:

- Tori zit over Uke.
- Tori grijpt met links de rechterrevers en met rechts de linkerrevers van Uke.
- Tori zet de wurging aan door met de linkerhand de rechterrevers voor de keel van Uke door naar de vloer te drukken…
- en tegelijk met de rechterhand de linkerrevers van Uke naar zich toe te trekken.

Aandachtspunt:

- Linkerhand grijpt met duim naar beneden.



3.6.6 Morote jime

Basisuitvoering:

- Uke zit over Tori.
- Tori grijpt beide revers van Uke (duimen binnenkant revers)
- Tori zet een bloedwurging aan door Uke naar zich toe te trekken en de handen te verdraaien en inwaarts te drukken.

Aandachtspunten:

- Inwaartse druk.
- Revers dicht bij de hals grijpen.

3.6.7 Sankaku jime



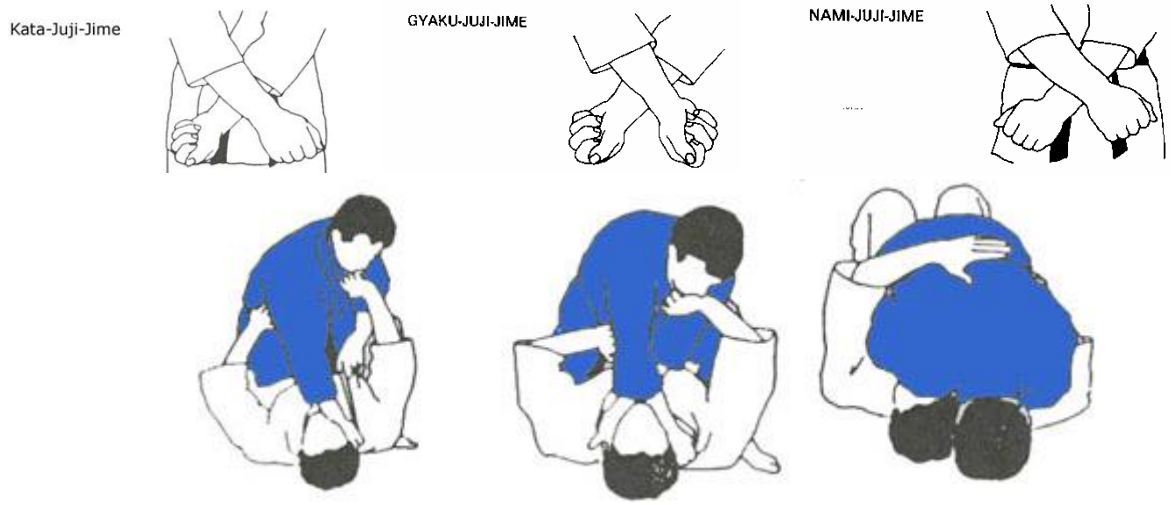
Basisuitvoering:

- Uke zit tussen de benen van Tori.
- Tori controleert de linkerarm van Uke.
- Tori plaatst zijn rechterknieholte in de hals van Uke en plooit zijn rechterbeen achter het hoofd van Uke.
- Tori plaatst zijn linkerknieholte over zijn rechterenkel.
- Tori zet de wurging aan door een hefboombeweging te creëren bij het naar beneden brengen van de linkervoet.

Aandachtspunten :

- Knieholte goed over de enkel plaatsen.
- Linkerarm van Uke goed blijven controleren – naar voren trekken.

3.6.8 Juji jime (overzittend)



Basisuitvoering:

- Tori zit over Uke.
- Tori grijpt kruisgewijs met links en rechts achteraan in de kraag van Uke.
- Tori zet de wurging aan door zijn armen te buigen en zijn gewicht op Uke te brengen.

Aandachtspunten:

- Zie tekening boven voor verschillende manieren van plaatsing van de hand.
- Deze wurgingen zijn ook mogelijk als Uke over Tori zit. Dan moet Tori Uke naar zich toe trekken.

4. Bevrijding uit houdgreep, omkeringen & bevrijding uit guard

4.1 Bevrijdingen uit houdgreep

4.1.1 Bevrijding uit Hon gesa gatame









Basisuitvoering:

- Tori draait zich zijwaarts naar Uke toe en blijft verder draaien totdat hij met zijn linkerbeen over het linkerbeen van Uke geraakt.
- Tori draait naar de andere kant toe, door met zijn rechterbeen op de grond te steunen en zijn lichaam te draaien (met zijn linkerbeen blijft hij het linkerbeen van Uke controleren).

Aandachtspunten:

- Probeer niet om Uke over je heen te takelen, maar verplaats je lichaam onder Uke's lichaam door.
- Tori moet goed in de lengterichting van Uke liggen.

4.1.2 Bevrijding uit Tate shiho gatame









Basisuitvoering:

- Tori grijpt Uke's rechterelleboog vast en trekt deze naar rechts. Dit laat toe om de linkerhand te bevrijden.
- Met de linkerhand grijpt Tori nu de rechterknie van Uke vast.
- Tori draait om de linkerzijde (ebi) en brengt het linkerbeen onder Uke's rechterbeen door.
- Nu controleert Tori Uke's linkerbeen waardoor het gemakkelijk is om Uke naar links over te draaien. Tori kan opvolgen met Tate Shiho Gatame.

Aandachtspunten:

- Goed Uke's rechterbeen controleren alvorens te proberen om het eigen linkerbeen eronderdoor de krijgen.
- Goed op de linkerzij gaan liggen om Uke's linkerbeen te controleren.

4.1.3 Bevrijding uit Kami shiho gatame









Basisuitvoering:

- Tori grijpt met zijn linkerhand de Gi van Uke, de rechterhand zet druk onder Uke's oksel. Tori trekt zijn hoofd naar links en lokt een reactie van uke uit door zijn lichaam naar links te draaien;
- Vervolgens draait Tori snel zijn lichaam (brugbeweging met behulp van linkerbeen) richting zijn rechterhand.
- Indien nodig nog eens herhalen (links-rechts draaien).

Aandachtspunten:

- Volledig lichaam gebruiken, benen gebogen (brugbeweging !!)

4.1.4 Bevrijding uit Kata gatame











Basisuitvoering:

- Met zijn rechterelleboog drukt Tori het hoofd van Uke weg (Zijn linkerhand kan hij gebruiken om extra kracht/druk te zetten).
- Vervolgens draait Tori zijn lichaam verder door naar Uke en breng zijn rechterarm voor het hoofd/kin van Uke.
- Met zijn linkerhand grijpt hij de rechterschouder (of Gi) van Uke.
- Tori maakt nu een krachtige draaibeweging naar de andere kant zodat Uke over hem draait. Vervolgens weer controle zoeken.

Aandachtspunten:

-

4.1.5 Bevrijding uit Ushiro gesa gatame









Basisuitvoering:

- Tori grijpt met beide handen de gordel (of Gi) van Uke op de rug en maakt tegelijkertijd een brugbeweging.
- Vervolgens draait hij zich naar links (= andere kant dan waar de benen van Uke zich bevinden) en draait zijn hoofd onderuit.

Aandachtspunten:

- Dit lukt enkel wanneer Tori goed met het lichaam beweegt.

4.1.6 Bevrijding uit Yoko shiho gatame









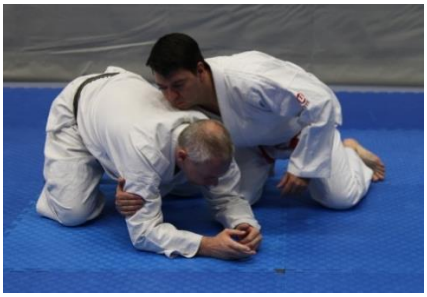
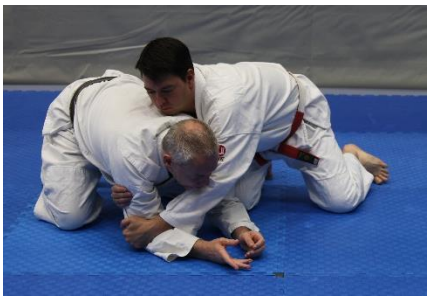
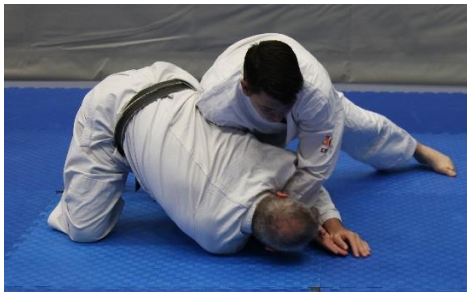
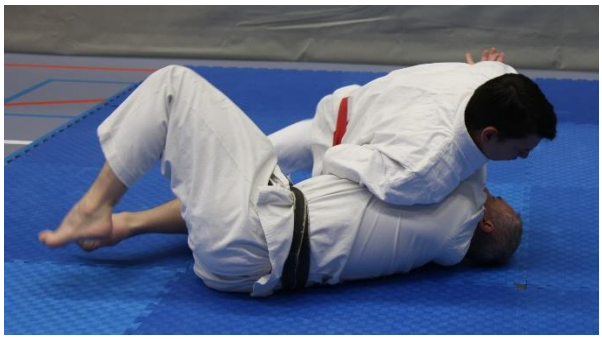
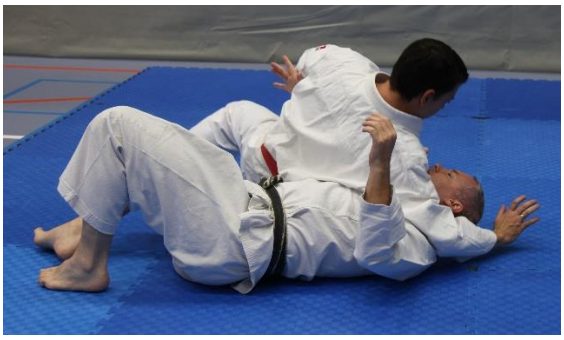
Basisuitvoering:

- Tori duwt het hoofd van Uke weg met zijn beide handen in de richting van zijn linkerknie.
- Vervolgens controleert hij met zijn linkerknie het hoofd van Uke en drukt het hoofd verder van zich weg.
- Tori kan vervolgen met het aanzetten van Ude gatame, Ude garame of Sankaku jime.

Aandachtspunten:

4.2 Omkeringen

4.2.1 Variatie 1 (van bankzit – basis 1)

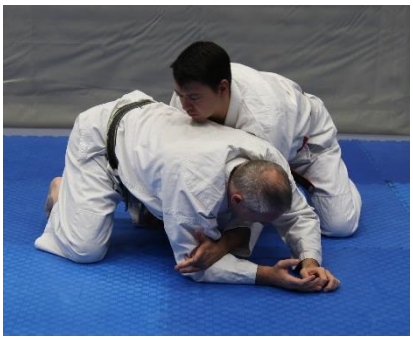
Basisuitvoering:

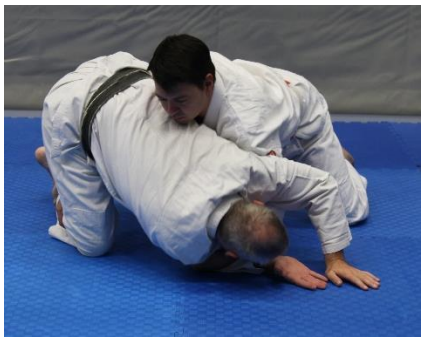
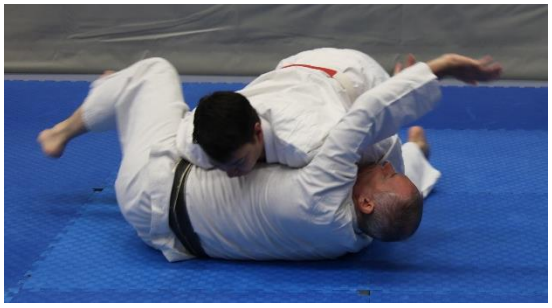
- Tori grijpt met beide handen de rechterelleboog van Uke.
- Tori trekt nu Uke's elleboog naar zich toe en pivoteert op de rechterknie.
- Uke valt nu op de rug en Tori kan afwerken met een houdgreep naar keuze (op de foto: gesa gatame).

Aandachtspunten:

- Uke's elleboog laag (tegen de tatami) vastnemen.

4.2.2 Variatie 2 (van bankzit – basis 2)



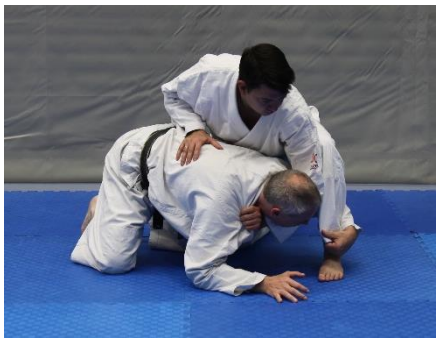
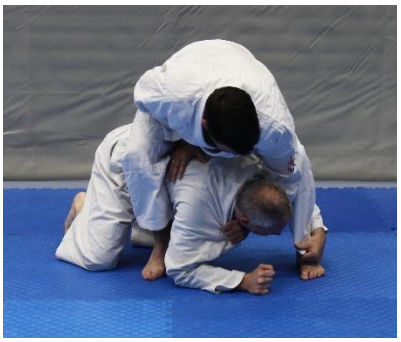
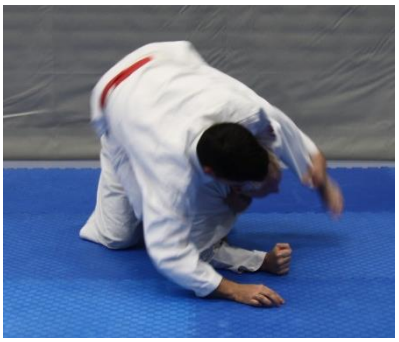

Basisuitvoering:

- Tori grijpt met beide handen de rechterelleboog van Uke.
- Tori trekt nu Uke's elleboog naar zich toe en duwt Tori omver met de schouders / borst.
- Tori valt nu in Yoko shiho gatame.

Aandachtspunten:

- Goed met de voorkant van de schouders drukken.
- De kracht komt uit de benen.

4.2.3 Variatie 3 (van bankzit – met wurging)

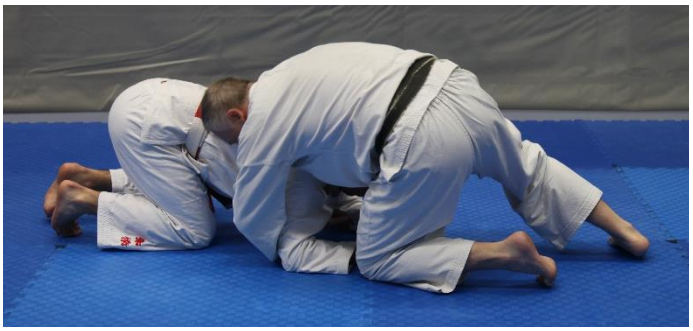

Basisuitvoering:

- Tori zet de linkervoet naar voor om een reactie van Uke uit te lokken. Uke reageert door met de linkerhand Tori's voet vast te nemen.
- Tori grijpt nu met de linkerhand Uke's linkerhand vast en plaatst de rechtervoet over Uke's rug.
- Tori maakt nu een "koprol" (zempo kaiten) en zorgt dat hij Uke's linkerhand mee pakt.
- Nu controleert Tori met het linkerbeen Uke's linkerarm, en zet wurging (hadaka jime) aan met de linkerarm.

Aandachtspunten:

- Tori's rechtervoet moet zo ver mogelijk onder Uke geplaatst worden.

4.2.4 Variatie 4 (van bankzit – met wurging)




Basisuitvoering:

- Tori zit voor Uke en grijpt met de rechterhand Uke's gi vast onder diens linkeroksel.
- Tori verplaatst zich naar voor en steekt zijn linkerarm onder Uke's rechteroksel door, met de handpalm tegen Uke's nek.
- Tori steekt nu het hoofd onder Uke's buik (zo ver mogelijk) en rolt naar links.
- Tori ligt nu plat op de buik. Door de linkerhand uit te steken, controleert Tori Uke's beide schouders.

Aandachtspunten:

- Hoofd ver onder Uke steken.
- Tori moet plat op de buik liggen om de houdgreep te kunnen aanzetten.
- Als Tori bij het begin van de beweging Uke's rechter revers vastgrijpt onder zijn kin door ("guillotine") resulteert dezelfde beweging in een wurging op de grond.

4.2.5 Variatie 5 (vanuit guard)









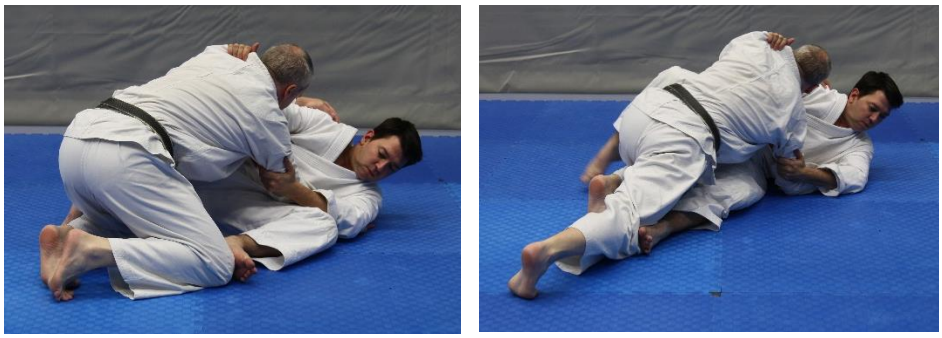
Basisuitvoering:

- Tori controleert Uke's linkerarm, zodat Uke die niet meer als steun kan gebruiken.
- Met het linkerbeen controleert Tori nu Uke's rechterknie, om dezelfde reden.
- Met de rechterknie drukt Tori Uke omver.
- Door goed op de linkerknie te steunen, kan Tori nu over Uke komen om Tate shiho gatame aan te zetten.

Aandachtspunten:

- De hele linkerkant van Uke wordt vastgezet, anders kan Uke zich gemakkelijk verdedigen door zijn arm of been te zetten.

4.2.6 Variatie 6 (vanuit guard)







Basisuitvoering:

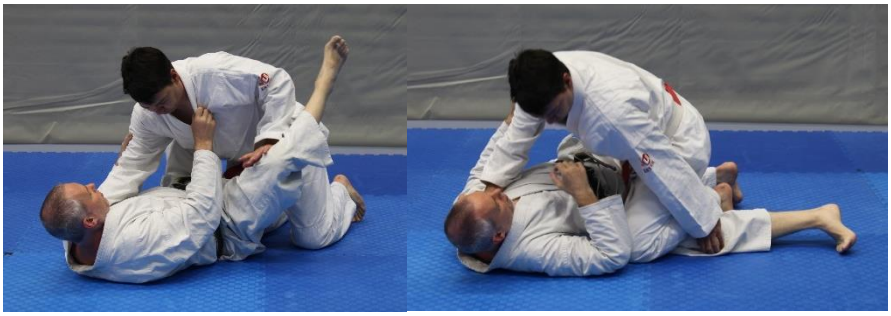
- Tori controleert Uke's linkerarm, zodat Uke die niet meer als steun kan gebruiken.
- Met de linkervoet controleert Tori nu Uke's rechterknie, om dezelfde reden.
- Tori duwt nu Uke's rechterknie weg, en maakt zich lang zodat Uke in Tori's lengterichting komt te liggen.
- Door goed op de linkerknie te steunen kan Tori nu over Uke komen om Tate shiho gatame aan te zetten.

Aandachtspunten:

- De hele linkerkant van Uke wordt vastgezet, anders kan Uke zich gemakkelijk verdedigen door zijn arm of been te zetten.

4.3 Bevrijding uit guard

4.3.1 Variatie 1







Basisuitvoering:

- Tori controleert Uke's linker revers met de rechterhand.
- Nu duwt Tori met de linkerhand Uke's rechterknie tegen de tatami.
- Tori stapt met de linkerknie over Uke's rechterknie en steekt dan de rechterknie door om in Gesa gatama te komen.

4.3.2 Variatie 2






Basisuitvoering:

- Tori controleert met de linkerhand Uke's rechter revers.
- Nu schept Tori met de rechterhand onder Uke's linkerbeen, en brengt dit zo hoog mogelijk. Uke's linkerhiel rust in Tori's elleboogholte.
- Verplaatsing: Tori zet de rechterknie naar voor, naast Uke en drukt Uke's hiel naar de tegengestelde (rechter) schouder.
- Door nu het hoofd naar links te draaien laat Tori Uke's been "schieten" en zet Yoko shiho gatame aan.

Aandachtspunten:

- Tori houdt Uke's linker revers de hele tijd vast. Dit zorgt ervoor dat Uke's linkerbeen onmiddellijk gecontroleerd wordt.
- Het is ook mogelijk om over te gaan naar Ushiro gesa gatame.