

JUDO



NAGE NO KATA

Algemene uitgangspunten

Etiquette

Etiquette is een wezenlijk bestanddeel van het kata.

Etiquette is een apart onderdeel van het kata en dient dan ook apart gewaardeerd te worden.

Voor etiquette moet men minimaal het cijfer 6 hebben. Bij een lager cijfer wordt het kata als onvoldoende gewaardeerd.

Openingsceremonie

De openingsceremonie dient te verlopen volgens de algemene regels. Hierbij letten we op; plaats t.o.v. Kamiza, juiste afstand, correcte manier van groeten, juiste openingspas, juiste houding en manier van bewegen.

Symmetrie

Symmetrie (vorm) in het kata is belangrijk.

De climax van de techniek ligt in het centrum of in de centrumzone. Andere mogelijkheden zijn toegestaan, maar dan wel consequent toegepast.

Ma-ai (afstand)

Ma-ai is belangrijk in het kata
tori bepaalt de afstand

We onderscheiden 4 afstanden: kort, normaal, half lang en lang.

Eerste serie: 2 afstanden, normaal en lang

Houding en beweging

Contact houden met de mat.

Bij het voortbewegen lichaamszwaartepunt tussen de voeten.

Voeten op heupbreedte.

3 manieren van tsugi-ashi: langs de lengte-as, langs de breedte-as en cirkelbeweging.

Ukemi

Benen niet kruisen.

Niet plat op de rug, behalve bij yoko-gake.

Niet naveren, niet nahuppen, niet anticiperen.

Neide voeten aan de mat.

Uke moet blijven liggen bij yoko-gake en ura-nage.

Uke moet opstaan bij tomoe-nage.

Opstaan na ukemi

Op 2 manieren: lage kant (soms rug naar kamiza) en neutraal gaan zitten (altijd naar kami-za), beide vormen zijn goed, mits consequent toegepast.

Na elke serie op de plaats van de openingspas.

Na het in orde maken v.d. judogi met de voorkant naar de kamiza.

Atemi

Op het hoofd met de vuist.

Uithalen vanaf de voorkant van het lichaam en echt slaan.

Ippon-seoi-nage: onbevangen slag.

Uki-goshi: bedachtzaam, houdt het lichaam iets in.

Ura-nage: recht van boven, geremd.

Yoko-guruma: 2 fases, reactie.

Series

Te waza

Uki-otoshi

- laat het beste het principe v.h. judo zien
- na de openingspas: 2 manieren, naar elkaar toe en tori loopt naar uke
- beide vormen zijn goed
- normale afstand (armlengte)
- uke neemt initiatief
- 3 fases: aanval, overname en worp
- bewegingsoverdracht: als eerste via de armen, maar ook door de versnelling en het veranderen van passenritme en omlaag zakken
- linkerbeen 45 graden t.o.v. lengte-as, linkervoet en rechervoet op één lijn
- tori blijft vooruit kijken
- moment van het werpen: lichaamsgewicht van uke over steunpunt.
- zanshin: 2 handen aan mouw, dan naar knie, daarna eerst voet bijtrekken en dan opstaan
- tori trekt uke diagonaal naar voren en met kracht en snelheid omlaag



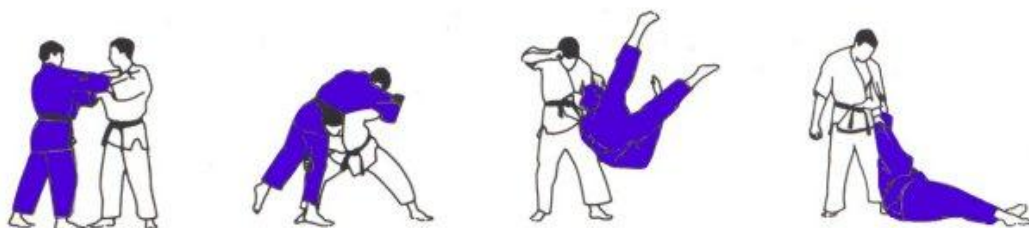
Ippon-seoi-nage

- ma-ai is afhankelijk v.d. lichaamslengte
- atemi: onbevangen slag, close-gate effect, we kiezen voor de traditionele manier van stappen (Kodokan), de andere manier kan voldoende beoordeeld worden
- afweer tori: geen blok, maar wering, de timing is heel belangrijk, gebruik maken van de kracht van uke



Kata-guruma

- kumi-kata: wijzigt bij de 2e pas, niet te laag
- houding uke: spanning in het lichaam
- houding tori: rechte rug
- afwerprichting: Kodokan-manier, 45° op de as



Koshi waza

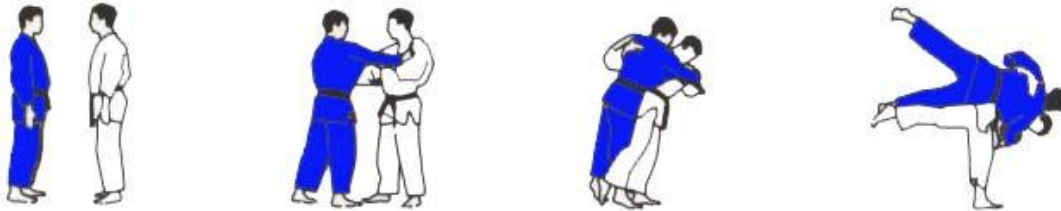
Uki-goshi

- afstand: zie ippon-seoi-nage
- atemi: recht op het hoofd
- positie uke: rechtse uitvoering, rechter been voor
- positie tori: 45 graden op as



Harai-goshi

- kumi-kata: 2e pas, hand Kodokan-manier
- stappenpatroon: belangrijkste is dat uke op zijn tenen gezet wordt
- kake: gestrekt been, voorzwaai, aangrijpingspunt vlak onder de knie
- zanshin: rechte rug, iets doorzakken



Tsurikomi-goshi

- kumi-kata: beide vormen goed
- kuzushi en tsukuri: beide vormen geaccepteerd, uke moet goed hara geven, aangrijpingspunt moet hoog zijn



Ashi waza

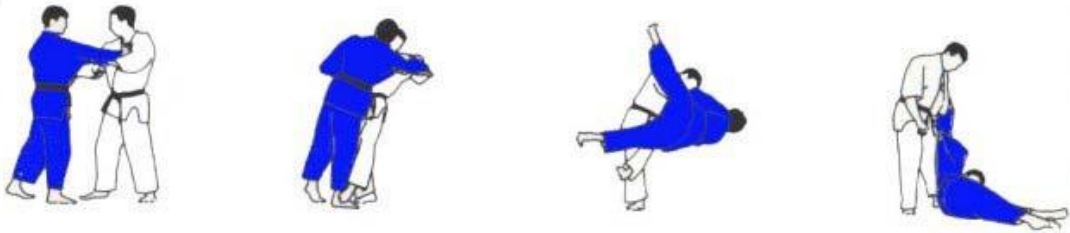
Okuri-ashi-harai

- m.b.t. de plaats zijn twee vormen acceptabel, d.w.z naar Joseki toe en naar het midden lopen
- tori en uke parallel tegenover elkaar
- initiatief ligt bij uke, tori neemt initiatief over
- versnelling in 2e pas
- tori voert de arm van uke aan in de 2e pas
- werpactie vanuit hara, met gestrekt been



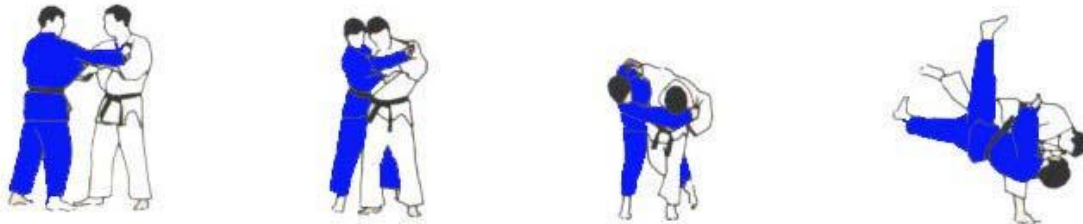
Sasae-tsurikomi-ashi

- 45° naar buiten stappen
- werpactie op het moment dat uke de vooruitkomende voet belast
- beide vormen, met beweging mee en blijven staan, acceptabel



Uchi-mata

- beide vormen van kumi-kata acceptabel
- middenafstand
- principe van de centrifugerende kracht toepassen, uke reageert
- tori maakt o-uchi-mata



Ma sutemi waza

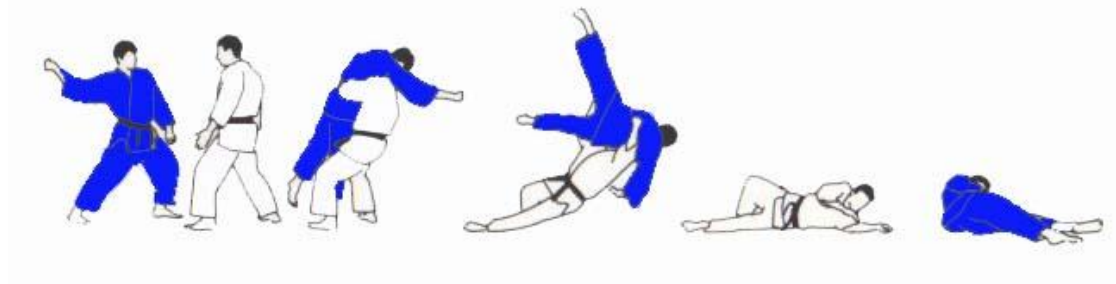
Tomoe-nage

- ma-ai: middenafstand
- stappenpatroon: tori duwt om reactie uit te lokken
- overpakken en versnelling tori bij de 2e pas
- plaatsing van de voet op de knoop van de band
- eindpositie tori: één voet blijft aan de mat
- uke staat op



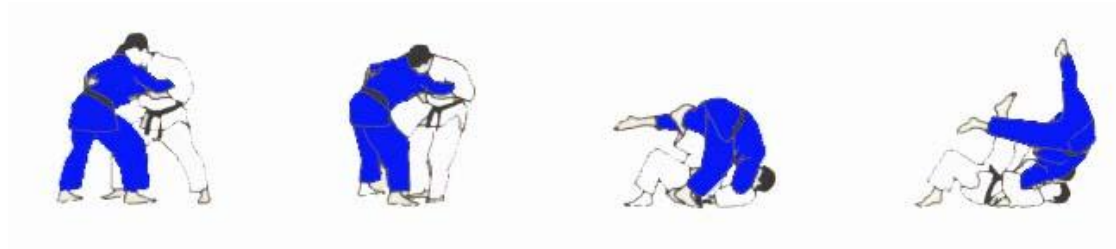
Ura-nage

- tilactie vanuit hielen of voorvoeten, beide vormen accepteren
- tori ligt op de rug met lichte spanboog
- uke blijft liggen



Sumi-gaeshi

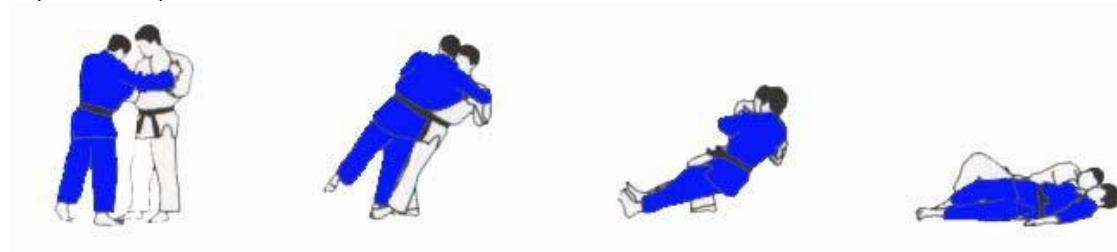
- zorgen voor correcte jigotai
- stappenpatroon: linker voet achter rechter voet, linker voet naast rechter voet en linker voet voor rechter voet
- actieve eindhouding



Yoko sutemi waza

Yoko-gake

- rechte lijn lopen
- 3e pas iets van de rechte lijn afwijken
- vormen van Kodokan en Michigami zijn beiden acceptabel
- synchroon opstaan



Yoko-guruma

- weerstand van uke, tori verandert richting
- draaibeweging
- uke mag kiezen, opstaan of blijven liggen



Uki-waza

- zorgen voor correcte jigotai
- tori overwint de weerstand van uke
- richting: over lengte-as of 45°

