



JUDO IS EEN MAKKIE (2) (OOK ZONDER PAKKIE)

De belangstelling voor stoeien is de afgelopen jaren onder collega's aanzienlijk toegenomen. Daarop inspeland biedt dit artikel uit een serie van drie artikelen een uiteenzetting van mogelijkheden op het gebied van judo. Voor docenten nòg interessanter en voor leerlingen nòg uitdagender dan trek- en duwspelletjes en stoeien om de bal. En uiteraard, alle begin is een makkie. In het eerste artikel zijn de verantwoording en de uitgangspunten, de grote lijn en de houdgreep (stap1) aan de orde gekomen. In deel twee gaat het om loskomen (stap 2) en het kantelen keren (stap 3). Door: Thijs Mensink

DE GROTE LIJN

We starten met het controleren, de houdgreep, om gelijk het intrinsieke doel van het Ne-waza op elk niveau duidelijk te maken. Bekend zijn met houdgrepen geeft betekenis aan alle aanvallende en verdedigende handelingen, resp. loskomen (Uke), continueren (bovenblijven-Tori), kantelen en keren (Tori), blokkeren (Uke), combineren (Tori) en overnemen (Uke wordt Tori).

Stap	TORI	UKE
1	controleren	ondergaan
2	continueren	loskomen
3	kantelen en keren	blokkeren
4	combineren	ondergaan
5	ondergaan	overnemen

Stap 1, het controleren en het ondergaan met houdgreep is in het eerste artikel aan bod geweest. We vervolgen met stap 2 en 3.

STAP 2 CONTINUEREN EN LOSKOMEN

Hoe komen we eruit en hoe blijven we boven? Deze stap bestaat uit diverse mogelijkheden die ruimte bieden aan een zeer gedifferentieerde aanpak. Het betreft hier het *loskomen* uit de houdgreep door Uke *of* het *continueren* van de houdgreep door Tori. Telkens wordt eerst de mogelijke bevrijding aangeboden en uitgevoerd gevolgd door een reactie van Tori (Kata). Vervolgens wordt er geoefend met halve en

volledige weerstand (Randori). In stap 1b zijn de verschillende mogelijkheden om los te komen al beschreven. Bij de eerste mogelijkheid probeert Uke naar Tori toe op zijn buik te draaien (Foto 6: Makkie 2).

Tori reageert door met links de rechterarm van Uke los te laten en de tegemoetkomende linkerarm op te vangen (de ellebogen haken in elkaar). Nu duwt Tori Uke terug op de rug naar een borsthoudgreep- Mune-gatame, waarbij Tori de zijdelingse positie met drie steunpunten (Kesa-positie) inruilt voor een buikpositie met vier steunpunten (Shio-positie) (Foto 7: Makkie 3).

Foto 6: Makkie 2





Foto 7: Makkie 3 naar de borsthoudgreep Mune-gatame

Uitbreiding: Het wordt langzamerhand duidelijk dat Uke met de ene arm altijd meer ruimte heeft dan met de andere. Na het overpakken naar Mune-gatame is immers de rechterarm losgelaten en heeft daardoor de hele rechterflank van Uke meer ruimte gekregen. Het is nu dus gemakkelijker om juist van Tori af te draaien. Tori kan daarop weer reageren door de wegdraaiende rechterarm van Uke op te vangen naar de schouderhoudgreep (Foto 8: Kata-osae-gatame).

Uitbreiding 2: Bij de tweede mogelijkheid probeert Uke Tori over zich heen te tillen. Dit lukt nooit direct maar soms wel als Uke eerst naar Tori toedraait, waarop Tori Uke terugduwt. De rechterarm van Tori zit daarbij lastig in de weg en Tori kan met rechts nog extra steun zoeken op de mat of het tillen te paretten. (Dit is de enige bevrijdingsmogelijkheid die meer kans van slagen heeft vanuit een gewone Kesa-gatame, omdat Uke daarbij zijn gehele linkerarm vrij heeft om Tori om zijn middel te pakken.)

Uitbreiding 3: Bij de derde mogelijkheid 'loopt' Uke eerst met zijn benen zo ver mogelijk naar links om vervolgens te proberen tot zit te komen. De houdgreep kan dan worden overgenomen.

Beide judoka's kunnen zo leuk heen en weer schommelen en om de beurt dezelfde houdgreep maken zonder elkaar tussendoor los te laten. Tori kan dit tegengaan door voorover te

Foto 9: Houdgreep overnemen



Foto 8: Naar de borsthoudgreep Kata-osae-gatame

buigen en/of met zijn benen te scharen (rechterbeen onder het linkerbeen door naar achteren steken).

Uitbreiding 4: Bij de vierde mogelijkheid speelt snelheid een grote rol. Uke probeert Tori's benen te vangen door eerst met links over Tori's linkerbeen aan te vallen en vervolgens het rechterbeen er onderdoor te wringen. Tori reageert het best door snel met zijn benen naar voren te 'lopen'.

STAP 3, KANTELEN KEREN EN BLOKKEREN

Hoe komen we erin en hoe blijven we eruit?

Vanuit diverse uitgangsposities (beschreven als 'de Ne-waza spelsituaties' in het boek 'Judo in beweging' van Douwe Boersma) kan Tori proberen, door keren of kantelen te komen tot Kuzure-kesa-gatame. Uke kan proberen deze aanvallen te blokkeren.

3 a Neutrale posities voor Uke en Tori

In de eerste situatie gaan we uit van een neutrale positie,

Foto 10: Let op de tenen





11



12

Serie 11-13: Makkie 4



13



14



15

Serie 14-17: Heupworp met vasthouden



16



17

waarbij eerst geen verschil is in houding, zodat beide judoka's zowel Tori als Uke kunnen zijn. Beide judoka's zitten rechtop op de knieën tegenover elkaar. De tenen omgekruld zodat de bal van de voet contact houdt met de mat. Dit is belangrijk om te voorkomen dat je voeten op slot komen te zitten, wanneer je achterover geduwd wordt (Foto 10). Met links pak je de ander bij de rechterbovenarm, met rechts omvat je zijn middel. Tori kantelt Uke rechts-schuin voorover (vanuit Uke gezien) door naar links te draaien, trekkend met links, duwend met rechts. Hierbij helpt het om de rechtervoet als afzetpunt op de mat te plaatsen. Zodra Uke is omgekanteld, zoekt Tori met zijn rechterhand, over Uke heen, steun op de mat om te voorkomen dat hij er direct met het volle gewicht bovenop ploft en om de juiste Kesa-positie te kunnen innemen (Foto's 11-13: Makkie 4).

Uitbreiding: Tori gaat staan en maakt een halve heupworp (Uki-goshi) door geheel met zijn rug naar Uke toe te draaien

en hem om zijn rechterheup heen te trekken. Uke valt geleidelijk vanuit kniezit voorover en hoeft de valtechniek dus niet op hoog niveau te beheersen. Het is wel belangrijk dat Tori niet mee valt, maar stevig rechtop blijft en Uke's rechterarm hoog houdt, zodat deze op zijn linkerzijde kan landen en niet plat op de rug (Foto's 14-17).

In het laatste deel van deze serie laten we nog twee uitbreidingen zien en vervolgen we met combineren (stap 4) en overnemen (stap 5).

Over de auteur

Thijs Mensink is docent zelfverdediging aan de Hogeschool van Amsterdam afdeling ALO

Wordt vervolgd

Foto's: Hans Dijkhoff

Correspondentie: m.e.m.mensink@hva.nl

