

JUDO IS EEN MAKKIE (OOK ZONDER PAKKIE) (3)

Alle begin is een makkie. Het is in twee artikelen hiervoor reeds beschreven. In het eerste artikel zijn de verantwoording en de uitgangspunten, de grote lijn en de houdgreep (stap 1) aan de orde gekomen. In deel twee ging het om loskomen (stap 2) en het kantelen en keren (stap 3). In dit laatste deel worden combineren (stap 4) en overnemen (stap 5) beschreven. Door: Thijs Mensink

Allereerst nog een stukje van stap 3: kantelen, keren en blokkeren. We beloofden twee uitbreidingen, dus die hebt u nog tegoed.

Kantelen en keren (vervolg)

Uitbreiding 2: Tori draait iets verder in en steekt zijn rechterbeen voor Uke langs met de knie naar de mat gebogen en op de bal van de voet en trekt Uke daar overheen. Uke moet nu de valtechniek enigszins beheersen (Tai-o-toshi).

Uitbreiding 3: Leerlingen die de valtechniek goed beheersen kunnen beide worpen vanuit stand uitvoeren.

3b Uke in verdedigende houding

In de tweede situatie neemt Uke direct al een verdedi-

gende houding aan door voorover te buigen en de ellebogen op de mat te plaatsen (Uke-bok, Tori voor). Tori kan de pakking echter handhaven en Uke wederom schuin rechts voorover kantelen (vanuit Uke gezien) naar Kuzure-kesa-gatame, echter vanuit een andere uitgangspositie (Makkie 5).

3c Meer weerstand

In de derde situatie is er sprake van toegenomen weerstand. Tori kan meer kracht leveren in de kantelrichting door zijn eigen positie aan te passen. Hij gaat links naast Uke zitten en pakt met links onder Uke's buik door diens rechterarm en trekt deze naar zich toe. Met zijn rechterzij duwt hij Uke om, terwijl zijn rechterhand op Uke's rug ligt, naar Kuzure-kesa-gatame (ook Makkie 5).

Foto 18-22: Uki-goshi

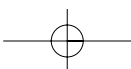




Foto 23-26: Tai-o-toshi



Foto 27-29:
Makkie 5, Kuzure-kesa-gatame



Foto 30-32: Ook Makkie 5, Kuzure-kesa-gatame



Foto 33-37: Yoko-shio-gatame

STAP 4, COMBINEREN EN ONDERGAAN

Hoe lukt het toch?

Als Uke heeft geleerd de aanvallen met succes te blokkeren, wordt het voor Tori noodzakelijk om combinaties te maken.

Uitgangssituatie 3a: Uke kan deze kantelrichting blokkeren door zijn rechtervoet op de mat te plaatsen. Tori kan dan

een combinatietechniek maken door met links Uke's been te scheppen (linkerelleboog haakt in Uke's rechterknieholte) en Uke links voorover te kantelen (vanuit Uke gezien) naar een linkse buikhoudgreep (Yoko-shio-gatame).

Uitgangssituatie 3b: Uke kan de kantelrichting blokkeren door zijn rechterarm stevig in de mat te drukken. Tori kan

dan een combinatietechniek maken door met links Uke's rechterarm te scheppen (linkerelleboog haakt in Uke's rechterelleboog) en met rechts Uke's linkerarm weg te trekken. Uke kantelt dan links schuin voorover (vanuit Uke gezien) naar een linkse Kuzure-kesa-gatame. Uitbreiding: De verdediging wordt zwaarder als Uke plat gaat liggen (Uke's buik: kantelen heet vanaf dan keren).

Uitgangssituatie 3c: Uke duwt terug en wil niet omvallen. Tori gaat beide armen gebruiken en dus twee keer zoveel kracht leveren. Nu gaat de rechterarm onderlangs naar Uke's rechterarm en komt zijn linkerarm vrij om Uke's linkerarm te scheppen en over Uke heen te tillen, naar Mune-gatame (de ellebogen haken in elkaar).

STAP 5 ONDERGAAN EN OVERNEMEN

Dat kan ik ook!

Tenslotte hoeft Uke niet in de slachtofferrol te blijven. Aanvallen kunnen worden gepareerd of overgenomen, omgezet naar een tegenaanval: Uke wordt Tori.

Uitgangssituatie 3a: Uke verrast Tori door geen tegengas te geven, maar zich juist extreem snel om te laten kantelen. Zodra hij op z'n rug landt, trekt hij, gebruikmakend van de ontstane snelheid met de bewegingsrichting mee, Tori in één keer over zich heen en neemt de houdgreep over als bij stap 2, uitbreiding 2.

Uitgangssituatie 3b: Zodra Tori zijn rechterarm wil scheppen komt Uke omhoog en pakt met zijn linkerarm onder Tori's rechteroksel door, draait naar rechts weg en kantelt Tori links schuin voorover (vanuit Tori gezien) naar een linkse Kuzure-kesa-gatame.

Uitgangssituatie 3c: Uke duwt niet terug, maar grijpt onverwacht naar de benen van Tori. Er volgt een soort rugby-

tackle, waarna Uke (inmiddels Tori) een vrije houdgreep-positie zoekt.

Kinderen leren op deze manier door gebruik te maken van hun steunpunten, hun kracht en hun lichaamsgewicht om de kantelacties van Tori te blokkeren of zelfs over te nemen. (Uke wordt Tori) Dit laten we vervolgens spelenderwijs ontdekken in een Randori op halve kracht. Aanvankelijk vanuit de positie Uke-bok, waarbij de rollen duidelijk zijn verdeeld (Makkie 6). Later vanuit de diverse uitgangsposities. Halve kracht is een lastige opgave als we blijven benadrukken dat we tegen elkaar judoën. We kunnen de leerlingen echter ook ten doel stellen om samen zoveel mogelijk verschillende acties en reacties in beeld te brengen.

Randori of Kata. De lessenreeks kan competitief worden afgerond middels het vrije gevecht vanaf kniezit of door een demonstratie van het tweetal, waarin met een soort schijngvecht zoveel mogelijk principes aan de orde komen. (Makkie 7)

Bij stap 4 en 5, combineren en overnemen, zijn nog maar weinig plaatjes toegevoegd. Deze zijn meer bedoeld voor collega's die met het domein vertrouwd zijn. De Uki-goshi en Tai-o-toshi vallen strikt genomen niet onder keren en kantelen, maar gezien het feit dat ze eerst vanuit kniezit worden aangeboden passen ze mooi in deze methodiek.




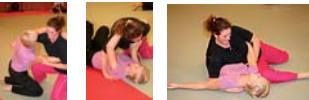

Over de auteur

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

Foto's: Hans Dijkhoff

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

Makkierreeks in schema

1 Kuzure-kesa-gatame, de vriendenhoudgreep		Probeer maar vast te houden/los te komen.
2 Loskomen door naar Tori toe te draaien		Gebruik de ruimte van je vrije linkerarm
3 Handhaven controle door de tegemoetkomende arm op te vangen		Haak de ellebogen in elkaar
4 Kantelen vanuit neutrale kniezit		Schuin voorover laten kantelen
5 Kantelen Uke-bok		Halve weerstand: als het klopt, val je om
6 Weerstand Uke-bok (Randori)		Alleen aanvallen of verdedigen
7 Vrije Randori vanuit neutrale of vrije Kata vanuit samen gekozen positie		Laat maar zien wie in kniezit de sterkste is of bedenk zoveel mogelijk actie-reactie situaties.