



JUDOBUNDEL

Hygiëne en veiligheid in de dojo, gedragsregels van een judoka

Steeds meer stellen we vast dat judoka's die verschijnen op de trainingen de waarden en normen, die de hoekstenen van onze prachtige sport vormen, verwaarlozen. Het is onze taak als trainer om het wederzijdse respect en de gedragscode van het judo op de mat te bewaken en te doen naleven. Daarom formuleren we enkele regels waarvan we verwachten dat de judoka's ze naleven.

STIPTHEID: Iedere judoka probeert op tijd op de mat te verschijnen. Wie toch te laat komt, verontschuldigt zich bij de trainer.

Het toilet bezoek je voor of na de training. Wanneer je de mat wenst te verlaten tijdens de training vraag je eerst toestemming.

RESPECT: Wanneer je op en van de tatami stapt, groet je. Bij het begin en einde van een oefening wordt er gegroet naar je trainingspartner(s).

Judoka's gedragen zich en zijn stil in de dojo. Er wordt met volle aandacht geluisterd naar de sensei.

Omkleden gebeurt in de kleedkamer. Judoka's dragen een nette judogi. Enkel meisjes dragen een witte shirt onder de judogi.

Afval gaat in de vuilnisbakken. Kauwgom kan niet op de tatami.

HYGIËNE: Voor we de mat betreden zijn de schoenen of pantoffels uit en worden deze zorgvuldig geplaatst langs de tatami, de voeten zijn proper gewassen, m.a.w. naast de mat loop je nooit op blote voeten. Een propere judogi en een fris lichaam zorgen dat het aangenamer is voor de andere judoka's om met je te trainen.

Een wonde wordt direct verzorgd en afgeplakt. Oude verwondingen worden voor de training afgeplakt.

VEILIGHEID: Een judoka heeft steeds aandacht voor de veiligheid van zichzelf en, nog belangrijker, de andere judoka's.

Nagels zijn kort en proper. Lange haren zijn samen gebonden. We dragen geen uurwerken en juwelen. We brengen geen harde of scherpe voorwerpen op de mat.

We rekenen op ieders medewerking bij het naleven van de judo-etiquette.

TECHNIEKEN

De te kennen technieken zijn gebaseerd op de leerlijn uitgaande van de Vlaamse judo federatie.

Witte gordel (jeugd)

De trainer bepaalt zelf de ouderdom voor het examen.

Onder de bevoegdheid van de hoofdtrainer van de club.

Algemeen

- De kledij, juist dragen van de judogi (judopak) en goed knopen van de obi (gordel).
- Het groeten, zittend en rechtstaand.

Afspraken: hajime (begin), mate (stop), rei (groet), sore-made (einde van de les).

Ukemi (valtechnieken)

- Ushiro Ukemi (achterwaartse val), uit stand.
- Yoko ukemi (zijwaartse val), uit stand, rechts en links.
- Zempo kaiten (voorwaartse val), uit stand, rechts.

Nage – waza (rechtstaande technieken)

- Osoto – gari (grote buitenwaartse maaiworp), kunnen tonen op aanvaardbare wijze.
- O – goshi (grote heupworp), kunnen tonen op aanvaardbare wijze.

Katame – waza (grondtechnieken)

- Kesa – gatame (flank houden), kunnen tonen op aanvaardbare wijze.
- Kuzure – kesa – gatame (variatie flank houden), kunnen tonen op aanvaardbare wijze.

Gele gordel

De trainer bepaalt zelf de ouderdom voor het examen.
Onder de bevoegdheid van de hoofdtrainer van de club.

Algemeen

Geschiedenis en geest van het judo.

Persoonlijke hygiëne, respect en veiligheid voor anderen.

- De kledij, juist dragen van de judogi (judopak) en goed knopen van de obi (gordel).
- Het groeten, zittend en rechtstaand.
- Kumi-kata, het juist grijpen van de partner, rechts en links.
- Kuzushi, de acht mogelijkheden om uit evenwicht te brengen.

Afspraken: hajime (begin), mate (stop), rei (groet), sore-made (einde van de les).

Ukemi (valtechnieken)

- Ushiro ukemi (achterwaartse val), uit stand.
- Yoko ukemi (zijwaartse val), uit stand, rechts en links.
- Zempo kaiten (voorwaartse rol), uit stand, rechts en links.

Nage – waza (rechtstaande technieken)

- Koshi – guruma (heupwiel).
- Osoto – gari (grote buitenwaartse maaiworp).
- O – goshi (grote heupworp).
- Ouchi – gari (grote binnenwaartse maaiworp).

Eenvoudige schakels van worp naar worp en van worp naar houdgreep.

Beveiliging van de partner door op te houden na een worp.

Katame – waza (grondtechnieken)

- Kesa – gatame (flank houden).
- Kuzure – kesa – gatame (variatie flank houden).
- Kami – shiho – gatame (boven in vierpuntensteun houden).
- Yoko – shiho – gatame (zijwaarts in vierpuntensteun houden).

Aanval op grond: uke op rug, tori aan de knieën.

Aanval op grond: uke op 4 punten, tori naast met greep aan de ellebogen.

Wedstrijd duur van houdgreep.

Verboden handelingen bij houdgreep.

Veiligheid voor uke door opgeven en voor tori door loslaten.

Oranje gordel

Negen jaar worden in lopend kalenderjaar.

Onder de bevoegdheid van de hoofdtrainer van de club.

Algemeen

Houdingen recht en op de grond, aanvalshouding en verdedigingshouding.

- Verplaatsingen: In nage – waza (rechtstaand), ayumi – ashi (normale judoverplaatsing) en tsugi – ashi (bijtrekpas).

Wedstrijdregels: elementaire vormen om te kampen.

- Ceremonie in begin en op het einde van een wedstrijd.

Ukemi (valtechnieken)

- Ushiro ukemi (achterwaartse val), in verplaatsing achterwaarts.
- Yoko ukemi (zijwaartse val), in verplaatsing zijwaarts, rechts en links.
- Zempo kaiten (voorwaartse rol), in verplaatsing voorwaarts.
- Mae ukemi (plankval), uit stand.

Nage – waza (rechtstaande technieken)

Worpen van wit links en rechts uitvoeren.

- Hiza – guruma (kniewiel).
- Seoi – nage (schouderworp).
- Ippon – seoi – nage (één punt schouderworp).
- Uki – goshi (vlottende heupworp).

Schakelen van worp naar worp en van worp naar houdgreep.

Katame – waza (grondtechnieken)

Houdgrepen van wit links en rechts uitvoeren.

Bevrijden uit de houdgrepen van wit.

- Kuzure – kami – shiho – gatame (variatie boven in vierpuntensteun houden).
- Ushiro – kesa – gatame (achterwaarts flank houden).
- Tate – shiho – gatame (recht vertikaal in vierpuntensteun houden).

Schakelen van houdgreep naar houdgreep.

- Aanval op grond: uke op 4 punten, 2 vormen met tori en uke.
- Aanval op grond: uke op de rug, 2 vormen met tori tussen de benen.

Groene gordel

Elf jaar worden in het lopende kalenderjaar.

Onder de bevoegdheid van de hoofdtrainer van de club.

Algemeen

- Wedstrijdregels: de voordelen en straffen.

De gebaren van de scheidsrechter.

Trainingsvormen: tandoku – renshu (oefening met ingebeelde partner), uchi – komi (herhaald inkomen), randori (vrij gevecht).

Ukemi (valtechnieken) en kata (extra ouder dan 14 jaar)

- Ushiro ukemi (achterwaartse val), over hindernis.
- Yoko ukemi (zijwaartse val), over hindernis.
- Zempo kaiten (voorwaartse rol), over hindernis.

Nage – no – kata (vorm van werpen): te – waza (handwerpen).

- Uki – otoshi (vlottend neerwerpen).
- Seoi – nage (één punt schouderworp).
- Kata – guruma (schouderwiel).

Kata – guruma hoeft niet geworpen te worden.

Nage – Waza (rechtstaande technieken)

Worpen van de vorige graden rechts en links uitvoeren in verplaatsing.

- Harai – goshi (vegende heupworp).
- Sasae – tsurikomi – ashi (trekkend en heffend de voet blokkeren).
- Kosoto – gari (kleine buitenwaartse maaiworp).
- Tsurikomi – goshi (trekkende en heffende heupworp).
- Schakels van worp naar worp en van worp naar houdgreep.

Katame – waza (grondtechnieken)

De vorige houdgrepen links en rechts uitvoeren.

Bevrijden uit de houdgrepen van geel.

- Houdgrepen schakelen.
- Kata – gatame (schouderhouden).
- Makura – kesa – gatame (hoofdkussen houden).
- Verdediging: tori op de rug, uke staat recht (2 vormen).
- Verdediging: tori op de rug, uke tussen de benen (2 vormen).

Extra ouder dan 14 jaar:

- Nami – juji – jime, basis (gewoon gekruist verwurgen).
- Gyaku – juji – jime, basis (omgekeerd gekruist verwurgen).
- Kata – juji – jime, basis (aan één kant gekruist verwurgen).
- Ude – garami, basis (arm inwikkelen).
- Ude – hishigi – juji – gatame, basis (arm ontwrichten, gekruist houden).

Groen – blauw (voor jeugd, hoogst bereikbare graad)

Twaalf jaar worden in het lopende kalenderjaar.

Onder bevoegdheid van de hoofdtrainer van de club.

Kata

Nage – no – kata (vormen van werpen): te – waza (handwerpen).

- Uki – otoshi (vlottend neerwerpen).
- Ippon – seoi – nage (één punt schouderworp).
- Kata – guruma (schouderwiel).

Kata – guruma hoeft niet geworpen te worden.

Nage – waza (rechtstaande technieken)

Worpen van de vorige graden rechts en links uitvoeren in verplaatsing.

Schakelen van worpen.

Katame – waza (grondtechnieken)

De vorige houdgrepen rechts en links uitvoeren.

Één variatie van elke houdgreep laten zien.

Dit examen wordt afgenomen op het einde van het seizoen, en in aanwezigheid van de hoofdtrainer en de voorzitter.

Blauwe gordel

Dertien jaar worden in het lopende kalenderjaar.

Onder de bevoegdheid van de hoofdtrainer van de club.

Algemeen

Verschillende trainingsvormen: sotai – renshu (studie oefening), yakusoku – geiko (trainen met afspraak), kakari – geiko (trainen met verdedigende partner), shiai (wedstrijd).

- Tai – sabaki: in nage – waza, 180° en 90°.

Kata

Nage – no – kata: koshi – waza (heupworpen).

- Uki – goshi (vlottende heupworp), links en rechts.
- Harai – goshi (vegende heupworp), rechts en links.
- Tsurikomi – goshi (trekkende en heffende heupworp), rechts en links.

Nage – waza (rechtstaande technieken)

De worpen van vorige graden rechts en links uitvoeren in verplaatsing

- Schakelen van worpen (2 schakeltechnieken per worp).
- Het overnemen van de worpen van wit en geel.
- Tai – otoshi (lichaam neerwerpen).
- Okuri – ashi – harai (beide benen vegen).
- Uchi – mata (binnenwaartse diwworp).
- Kouchi – gari (kleine binnenwaartse maaiworp).

Katame – waza (grondtechnieken)

Uitvoeren van de houdgrepen rechts en links.

- Bevrijding uit de houdgrepen van oranje.
- Schakelen van houdgrepen.
- Aanval op grond: uke op de rug, tori staat recht (3 vormen).
- Aanval op grond: uke op de rug, tori tussen de benen (3 vormen).
- Aanval op grond: uke op 4 punten (3 vormen).

Extra ouder dan 14 jaar:

- Nami – juji – jime, gyaku – juji – jime, kata – juji – jime, toepassing en variant.
- Hadaka – jime (naakt verwurgen), basis, toepassing en variant.
- Okuri – eri – jime (verwurgen met beide kragen), basis, toepassing en variant.
- Kata – ha – jime (vleugellam verwurgen), basis, toepassing en variant.
- Ude – garami, toepassing en variant.
- Ude – hishigi – juji – gatame, toepassing en variant.
- Ude – hishigi – ude – gatame (arm ontwrichten, arm houden), basis, toepassing en variant.
- Ude – hishigi – hiza – gatame (arm ontwrichten, knie houden), basis, toepassing en variant.
- Ude – hishigi – waki – gatame (arm ontwrichten, oksel houden), basis, toepassing en variant.

Bruine gordel

Vijftien jaar worden in het lopende kalenderjaar.
Onder de bevoegdheid van de hoofdtrainer van de club.

Algemeen

Oppervlakkige kennis over andere budosporten, die een relatie hebben met judo.

Budo

Wat is Budo eigenlijk? Het woord moet eigenlijk in twee woorden worden opgedeeld, namelijk in 'Bu' en 'Do'. "Bu" betekent zoveel als "Krijg" en "Do" is eigenlijk de "Weg" die de krijger bewandelt of zoveel als zijn pad. In het algemeen kan men Budo vertalen als de verzamelnaam voor alle Japanse gevechtkunsten.

Karate, Ju-Jutsu, Judo, Aikido, zijn slechts enkele van de vele "Hoofdstromingen" in het Budo en hebben vele zijstromingen welke zich in de loop der eeuwen hebben ontwikkeld.

Ju – jutsu

Ju Jutsu is een zelfverdedigingskunst waarmee je een aanvaller leert controleren en/of uitschakelen met aanvalstechnieken zoals bijvoorbeeld stoten , schoppen , klemmen , drukpunten , wurgingen en bevrijdingen. Zuiver Jujutsu is geen sport maar een methode om iemand zo snel mogelijk uit te schakelen.

De oorsprong van het jujutsu is gehuld in nevelen. Veel beoefenaars beschouwen het als een zuiver japanse vechtkunst, maar volgens andere bronnen stonden Chinese monniken aan de wieg van deze krijgskunst. De samurai leerden destijds jujutsu in scholen die elk van elkaar verschilden, zogenaamde ryu. Als een samurai tijdens een gevecht werd ontwapend kon hij met blote handen verder vechten. Na het eind van het feodale stelsel werden de subsidies voor de scholen stopgezet en waren de meesters genoodzaakt om jujutsu te leren aan normale burgers. Later vloog jujutsu over naar het Westen.

Voor de volledigheid moet opgemerkt worden dat er tegenwoordig van jujutsu ook wedstrijdvormen zijn waarbij wel degelijk regels bestaan. De laatste jaren maakt op dat gebied vooral het zogenaamd Braziliaans Jujutsu opgang. Deze sport wordt vaak ook Gracie Jujutsu genoemd, naar zijn Braziliaanse stichter Carlos Gracie, wiens achterkleinzoon Royce Gracie in 1993 de allereerste wereldkampioen UFC werd (= Ultimate Fighting Championship). UFC is een toernooi met zeer weinig regels, waaraan iedereen mag deelnemen: karateka's , judoka's , worstelaars , boksers , ... Deze jujutsustijl werd mede ontwikkeld door de Japanner Maeda, een gekend judomeester en lijkt dan ook sterk op judo, vooral op de grond. Mede door het succes van Gracie is deze stijl sterk in opgang en is er een tendens ontstaan om diverse stijlen te combineren, dit noemt men dus MMA, oftewel Mixed Martial Arts.

Opmerkelijk is dat een aantal ex- topjudoka's het in dit UFC circuit zeer goed doen.

Het Ju Jutsu is dus de kunst die oorspronkelijk enkel beoefend werd door de samurai en is zowat de moeder van het judo en aikido. Tegenwoordig telt Ju Jutsu in Vlaanderen talrijke stijlen, ondergebracht in een kluwen van federaties, wat het zeer onoverzichtelijk en oncontroleerbaar maakt. Vaak hebben leraars daarom zeer hoge dangraden die toegekend werden door schimmige organisaties.

Karate

Karate is een zelfverdedigingskunst afkomstig van het eiland Okinawa, Japan.

Over de oorsprong van karate tast men nog in het duister. Oorspronkelijk betekende karate "Chinese kunst". In 1937 werd de betekenis van karate echter gewijzigd en las men het in het Japans als lege hand.

Meester Gichin Funakoshi introduceerde het karate in Japan. Meester Funakoshi was de pionier van het karate en hij zou de rest van zijn leven wijden aan het populariseren ervan. Het staat vast dat Funakoshi en Jigoro Kano mekaar ooit ontmoet hebben tijdens een demonstratie om van gedachten te wisselen over de ware aard van de moderne budosporten.

In zijn voetsporen kwamen er nog andere karatemeesters van Okinawa naar Japan. Het mag dus gesteld worden dat karate zijn oorsprong vond in China en van daar geleidelijk zijn weg vond via Okinawa naar Japan.

Shotokan karate: Shotokan karate (moderne karate) omvat lage standen en harde slag- en traptechnieken. Verder wordt er veel geoefend op weringen, kihon (basisoefeningen), kata en kumité (gevecht). Het is de meest beoefende karatestijl in België.

Wado Ryu karate: Wado Ryu karate kenmerkt zich door de directheid van de bewegingen, met name het ontwijken van de tegenstander zelf is een duidelijk kenmerk van wado. Ook tijdens kata's zijn alle overbodige bewegingen achterwege gelaten. Wado Ryu zou rechtstreeks voortgekomen zijn uit het mengen van oude Ju Jutsu technieken met technieken afkomstig uit Okinawa.

Kyokushinkai karate: De uitvinder van deze stijl is Masutatsu "Mas" Oyama. Kyokushinkai staat bekend als de hardste en vrijwel de enige officiële vorm van "full contact" karate. Het is een volwaardige karatestijl waarin de onderdelen kihon, kumite en kata verplichte onderdelen bij examens zijn.

Het Kyokushinkai werd begin jaren '60 in Europa geïntroduceerd door de Nederlander Jon Bluming die ook judo-onderricht volgde aan de Kodokan en er een hoge dangraad behaalde.

Later ging Bluming het full contact Karate mixen met Judo en creëerde aldus een van de meest complete en doeltreffende budodisciplines: het zgn Kyokushinkai Budokai Karate dat dus ook worpen, klemmen, wurgingen en houdgrepen omvat. Bluming wordt daarom ook wel eens de vader van de "Mixed Martial Arts" genoemd. Dit is de hedendaagse tendens om diverse stijlen te combineren. Zijn stijl kwam echter nooit van de grond in België, in Nederland daarentegen des te meer.

Aikido

Aikido is een verdedigingskunst die in het begin van de 20e eeuw door Morihei Ueshiba ontwikkeld is. Ueshiba, door aikidoka's O'Sensei (de grote meester) genoemd, trainde ooit aan dezelfde Ju Jutsu school als Jigoro Kano: de Kito Ryu.

Het grote verschil met vechtsporten als karate en judo enerzijds en aikido anderzijds, is dat er in geen nadruk ligt op het competitie element. Kenj Tomiki (7de dan Judo) ontwikkelde echter zijn eigen competitieve stijl, het Tomiki Aikido, die veel overeenkomsten heeft met het Judo.

Aikido wordt zowel ongewapend als gewapend beoefend. Er wordt gebruik gemaakt van een houten zwaard, stok en mes. Dangraadhouders dragen een traditionele zwarte broekrok, de hakama.

Aikido kent diverse stijlen en heeft veel meer dan judo een filosofische en spirituele achtergrond. O'Sensei verbond namelijk religieuze opvattingen met zijn vechttechnieken. De krijgskunst moest volgens hem niet gericht zijn op het vernietigen van de tegenstander, maar juist op het zo min mogelijk schade toebrengen van de tegenstander.

In de technieken vertaalt de filosofie van O'Sensei zich doordat de aikidoka een aanval niet stopt door het tegen te houden, maar de ingezette aanval ombuigt en tegen de aanvaller keert. Dit is net zoals het in het oorspronkelijke judo het geval was, voordat dit een wedstrijd sport werd. Er wordt op de door de tegenstander uitgeoefende kracht niet gereageerd met tegenkracht, maar met meegeven, waardoor zijn kracht zich tegen hem kan keren wanneer hij uit balans gebracht wordt.

Kata

Nage – no – kata: ashi – waza (beenworpen).

- Okuri – ashi – harai (beide benen vegen), rechts en links.
- Sasae – tsurikomi – ashi (trekkend en heffend de voet blokkeren), rechts en links.
- Uchi – mata (binnenwaartse dijworp), rechts en links.

Nage – waza (rechtstaande technieken)

Worpen van vorige graden rechts en links uitvoeren in verplaatsing.

Schakelen van worpen (2 schakeltechnieken per worp).

- Overnemen van de worpen van oranje en groen.
- Deashi – harai (voorste voet vegen).
- Hane – goshi (ge vleugelde heupworp).
- Kata – guruma (schouderwiel).
- Uki – otoshi (vlottend neerwerpen).

Katame – waza (grondtechnieken)

Schakelen van houdgrepen.

Varianten van de houdgrepen.

- Bevrijding uit verschillende houdgrepen.
- Aanval op grond: uke op de rug, tori recht (4 vormen).
- Aanval op grond: uke op de rug, tori tussen de benen (4 vormen).
- Aanval op grond: uke op 4 punten (4 vormen).
- Verdediging: tori op de rug, uke recht (4 vormen).
- Verdediging: tori op de rug, uke tussen de benen (4 vormen).
- Verdediging: tori op vier punten (4 vormen).

Extra ouder dan 14 jaar:

- Sankaku – jime (in driehoek verwurgen, voorwaarts), basis, toepassing en variant.
- Kata – te – jime (verwurgen met één hand), basis, toepassing en variant.
- Ryo – te – jime (verwurgen met beide handen), basis, toepassing en variant.
- Ude – hishigi – sankaku – gatame (arm ontwrichten, in driehoek houden), basis, toepassing en variant.
- Ude – hishigi – hara – gatame (arm ontwrichten, buik houden), basis, toepassing en variant.
- Ude – hishigi – ashi – gatame (arm ontwrichten, been houden), basis, toepassing en variant.