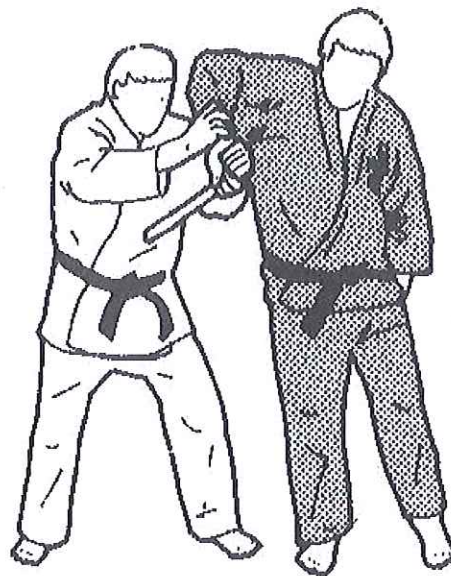


# Jiu-Jitsu Club Veurne

柔術



**Volledig programma kyu-graden**

**Volwassenen**

(vanaf 13 jaar)

Samenstelling : Jaak Boeve - 7<sup>e</sup> dan

## Kennis dojo-etikette

### a) Groeten

#### - Staande groet :

Lichaam rechtop, hielen tegen elkaar en handen langs het lichaam.  
Bij de groet lichtjes voorover buigen (handen beetje naar voorkant dijen).



#### - knielende groet :

Vanuit staande houding L-voet achteruit brengen en L-knie op de mat plaatsen; vervolgens R-been. Knieën 2 vuisten uit elkaar en tenen in de mat drukken. Daarna tenen plat en handen op de dijen (L-hand meer voorwaarts). Bij "Za-zen" de ogen dichtdoen en concentreren. Om te groeten ("Rei") eerst L-hand en dan R-hand op de tatami plaatsen en ongeveer 3" buigen. Terug rechtkomen in omgekeerde volgorde.



1. Bij het betreden en verlaten van de tatami wordt staande gegroet.
2. Vóór aanvang van iedere les wordt knielend gegroet.. Na het einde eerst zittend en dan staande groet.
3. De Jiu-Jitsuka die te laat komt dient naar de trainer te gaan om hem staande te groeten.
4. Indien iemand de mat wil verlaten voor het einde van de les (ziek, toilet, enz...), dient dit gevraagd aan de leraar en wordt er tevens staande gegroet.  
Bij het terug betreden van de tatami nogmaals staande groeten voor de leraar.
5. Om een examen af te leggen moet de kandidaat rechts v/d jury staan (vanuit eigen oogpunt).  
Tesaamen met partner eerst groeten naar de jury en dan naar elkaar.  
Om te eindigen in omgekeerde volgorde werken.
6. Indien een leerling gevraagd wordt een techniek voor te tonen (de anderen zitten neer), dient hij eerst staande te groeten naar de jiu-jitsuka die hij als partner wil.  
Vervolgens zelfde ritueel als nr. 5.
7. Iedere keer voor en na een reeks technieken of oefeningen dient staande gegroet met de partner (een reeks wordt gestopt met "mate").
8. Ook iedere keer staande groeten naar de trainer (voor en na) als hij iets komt uitleggen of verbeteren.

### b) Hygiëne & veiligheid

1. Lichaam en speciaal handen en voeten dienen schoon te zijn.
2. Nagels van de vingers en tenen kort knippen.
3. Adem verzorgen (geen alcohol gebruiken voor de les).
4. Jiu-Jitsugi regelmatig verluchten en wassen.
5. Lange haren samenbinden.
6. Juwelen en uurwerken mogen niet gedragen worden tijdens de training.

### c) Jiu-Jitsugi

Deze bestaat uit een broek, vest en gordel.

Deze laatste wordt tweemaal om de middel gedraaid en met een platte knoop gebonden.

De dames dragen een witte T-shirt eronder.

De badge van de VJJF-federatie - stijl De Wit op de L-kant van de kimono aanbrengen ter hoogte van het hart. De badge van de Veurnse club 2 cm eronder.



### d) Houding

Een Jiu-Jitsuka moet steeds respect hebben voor de trainer, hulptrainers en medeleerlingen.

Zodra de partner aftikt zal hij/zij onmiddellijk loslaten. Bij het oefenen dient iedere ruwheid worden vermeden.

Een goede zelfbeheersing en een volledige controle over eigen handelingen is een eerste vereiste.

## De Vlaamse Ju-Jitsu Federatie - stijl De Wit



De Vlaamse Ju-Jitsu Federatie vzw is een overkoepelend orgaan van en voor Vlaamse jiu-jitsu clubs. Ze verenigt recreatieve en competitieve clubs en houdt ook rekening met de verschillende stijlen ju-jitsu van de clubs. Elke club kan zo haar eigenheid en zelfstandigheid bewaren, waarbij kwaliteit centraal staat. Onze club beoefent de stijl 'De Wit' die in 1981 ontwikkeld werd door O-sensei August DE WIT (10e Dan Jiu-Jitsu).



### Wat is Jiu-Jitsu ?

JIU-JITSU is ZELFVERDEDIGING zonder wapens. Het grondprincipe ligt in het buiten gevecht stellen van mogelijke aanvallers zonder grote kracht of inspanning.

Het verplaatsen van het eigen evenwicht en het breken van het evenwicht van de aanvallers speelt daarbij een grote rol.

De grote formule waarop JIU-JITSU is gebaseerd heet : **'In soepelheid schuilt de kracht'**

JIU-JITSU scheidt zelfvertrouwen en ontwikkelt zowel lichaam en geest.

In JIU-JITSU zijn er graden die met altijd zwaarder wordende proeven kunnen worden behaald.

De eerste gordel is **wit** (6<sup>e</sup> kyu), dan volgt **geel** (5<sup>e</sup> kyu), **oranje** (4<sup>e</sup> kyu), **groen** (3<sup>e</sup> kyu), **blauw** (2<sup>e</sup> kyu), **bruin** (1<sup>e</sup> kyu) en **zwart**. De eerste zwarte gordel noemt men **1<sup>e</sup> dan**.

Men heeft ook de **2<sup>e</sup> dan** tot en met de **10<sup>e</sup> dan**.

De zelfverdedigingskunst bestaat uit verschillende technieken zoals : bevrijdingen, drukkingen, klemmen, wurgingen, atemi's, worpen, houdgrepen en transportgrepen.

### Ontstaan en ontwikkeling van het Jiu-Jitsu

In de jaren 1700 verzette de ridderskaste der Samurai zich tegen de wetten van de keizer. Zij werden daarvoor gestraft en mochten geen wapens meer dragen.

Terzelfdertijd komt een arts uit Nagasaki van China terug waar hij bij een Nakampleraar (Haku-Tai) de kunst der wapenloze nakamp (gevecht van man tegen man) geleerd heeft. Hij heeft echter vastgesteld dat voor de uitvoering van deze grepen een tamelijk grote lichaamskracht nodig is.

Tijdens een wandeling wordt hij door een storm verrast en stelt daarbij vast dat de buigzame takken van een wilg zich bij iedere windstoot naar beneden buigen en dan terug omhoog schieten. Door deze waarneming geïnspireerd zal de arts een systeem ontwikkelen zodat ook de zwakkere, door mee te geven, kan overwinnen.

Hij sticht een school die de naam wilgenschol (Yoshin-Ryu) krijgt. In deze school worden de samurais onderricht en worden de geleerde grepen dermate uitgebouwd en geperfectioneerd dat men daaruit het huidige JIU-JITSU kan uittrekken.

### Waarom zijn er zoveel systemen ?

Er zouden geen voorschriften in de zelfverdediging of in de kampsportsoorten gegeven worden, wanneer er maar één systeem gegeven werd. Daar de mensen zeer verschillend zijn van aard, ontwikkelden zich onvermijdelijk ook verschillende zelfverdedigingssystemen.

Er zijn in de sport meerdere balspelen (voetbal, handbal, korfbal enz...) en in de zelfverdediging en de kampsporten zijn er eveneens meerdere systemen.



Jiu-Jitsu



Judo



Kung-fu



Karate



Sumo

## **BIJVOORBEELD :**

JU-JUTSU	: Oude Japanse zelfverdediging (moeder v/d oosterse gevechtssporten).
JIU-JITSU (zachte kust)	: Moderne zelfverdediging (Europese stijl uit het Ju-Jutsu).
JUDO (milde weg)	: Gevechtssport met vaste technieken en kampregels gesticht door Jigoro Kano in 1882 te Tokio.
KARATE (lege handen)	: Harde zelfverdediging gebaseerd op vuist en beentechnieken.
TAEKWON-DO	: Koreaans karate-systeem (30% handen - 70% voeten).
KUNG-FU	: In Amerika herwerkt karate-systeem (Chinese oorsprong).
AIKIDO	: Japanse klassieke zelfverdediging - weg ter gelijkschakeling der krachten - gebaseerd op klemtechnieken.
KENDO	: Japans zwaard- en stokvechten.
SUMO	: Oud-Japanse ringsport - nationale sport in Japan.
TAI-JITSU (lichaamskunst)	: Een uit karate, jiu-jitsu, aikido en judo gecombineerde verdedigingssport.

Ieder systeem heeft zijn recht van bestaan. Of deze doorbreekt is een kwestie van tijd, kwaliteit en leermethode.

## **Wettige zelfverdediging**

Opdat de wettige zelfverdediging zou kunnen ingeroepen worden, moeten er vijf voorwaarden aanwezig zijn :

- 1) de aanval moet gepleegd zijn tegen uzelf of tegen anderen.
- 2) de aanval moet met geweld gepleegd zijn.
- 3) de aanval moet onwettig zijn.
- 4) de aanval moet ogenblikkelijk en gevaarlijk zijn.
- 5) de verdediging moet in evenredigheid zijn met de aanval.

Elementen nodig om een onwettige aanval succesvol af te slaan met JIU-JITSU :

- 1) verfijnde en gepaste techniek.
- 2) soepelheid.
- 3) snelheid (reflexen).
- 4) zelfvertrouwen.
- 5) zelfbeheersing of koelbloedigheid.

## **Woordenlijst Vlaamse Ju-Jitsu Federatie - stijl De Wit**

Irimi-nage	: werpen door middel van druk op de nek van de aanvaller met binnen- of buitenkant van de arm
Shiho-nage	: werpen door middel van klem op de elleboog v/d aanvaller
Kote-gaeshi	: korte buitenwaartse omdraai van de pols
Tenchi-nage	: werpen door middel van slag met de binnenkant van de arm op de slagaders van de hals
Yoko-ate mi	: zijwaartse handkant slag
Tembim-nage	: voorwaarts werpen bij middel van 1 <sup>ste</sup> principe
Kaiten-nage	voorwaarts werpen door middel van shuto-uchi in de nek en druk op de bijna loodrecht staande R-arm
1.principe	: technieken op de elleboog
2.principe	: technieken op de pols
3.principe	: technieken op de schouder
3.principe halfweg	: technieken op de schouder via polsklem
3.principe volledig	: techniek op de schouder overgaand van polsklem naar elleboogklem

## Japanse woordenlijst

Kyu	Leerlinggraad
Dan	Meestergraad
Jiu-Jitsugi	Kleding Jiu-Jitsu beoefenaar
Kimono	Japanse nationale klederdracht / vest
Zubon	Broek
Obi	Gordel
Dojo	Oefenzaal
Kamiza	Ereplaats in Dojo
Tatami	Mat
Budo	Verzamelnaam voor alle Japanse krijgskunsten
Randori	Vrij oefenen
Rei	Groet
Za-zen	Meditatiezit (concentreren)
Mate	Stoppen
Sore-made	Stoppen (tijd verstreken - einde)
Jiu-Jitsuka	Beoefenaar van Jiu-Jitsu
Hajime	Begin, kampt
Migi	Rechts
Hidari	Links
Kiai	Kreet (kampkreet), het alles geven
Ichi, ni, san, shi, go	Een, twee, drie, vier, vijf,
roku, sichi, hachi, ku, ju	zes, zeven, acht, negen, tien
Mae-ukemi	Voorwaartse val
Ushiro-ukemi	Achterwaartse val
Yoko-ukemi	Zijwaartse val
Uchi-komi	Binnenkomen van een worp - herhalen van een oefening
Tai-sabaki	Draaiende beweging van het lichaam (halve cirkel)
Uke	Hij die ondergaat
Tori	Hij die (de technieken) uitvoert
Kumi-kata	Vastnemen kimono (bij mouw en revers)
Sensei	Meester, leraar
Shizen-tai	Gewone houding
Jigo-tai	Verdedigende houding
Mokuso	Ogen sluiten
Yame	Ogen openen
Empi	Elleboog
Atemi	Slag, stoot en schop
Kata	Stijloefening, schijngevecht
Hara	Buik
Zen	Oosterse levensopvatting
Samurai	Krijgsman



samurai's

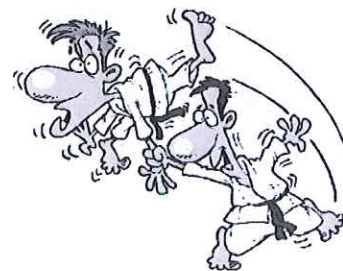


shizen-tai



kiai

uke



tori

## Programma voor de kyu-graden

### Witte gordel (= gele streep op de witte gordel)

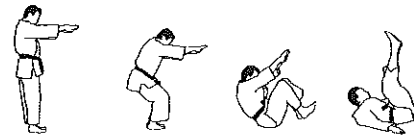
- Kennis Dojo etikette (blz. 1)

- Valoefeningen :

- voorwaartse rol
- zijwaartse val L & R
- achterwaartse val



achterwaartse val



- O-soto-gari : grote buitenwaartse beenveeg
  - met kumi-kata (zie blz. 13)
  - zonder kumi-kata (bij afweer oorveeg)

- Afweer vuiststoot naar aangezicht :

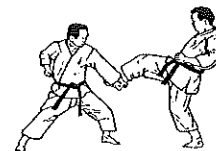
- ontwijken buitenwaarts + blokken met R-hand
- ontwijken buitenwaarts + blokken met L-hand
- ontwijken binnenwaarts + blokken met R-hand
- ontwijken binnenwaarts + blokken met L-hand



- Vuisttechnieken : Choku-zuki = voorwaartse vuiststoot in natuurlijke stand (hachiji-dachi)

- Afweer voetschop :

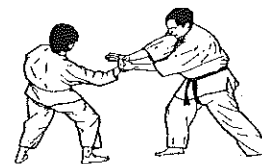
- ontwijken door L-been achterwaarts + afweren met R-hand
- ontwijken door R-been achterwaarts + afweren met L-hand
- ontwijken achterwaarts + gekruist blokken



- Beentechnieken : Mae-geri = voorwaartse voetstoot (zie blz. 12)

- Aanzetten Kote-gaeshi (buitenwaartse polsklem) met :

- afweerbeweging boven
- afweerbeweging zijwaarts buitenkant
- afweerbeweging zijwaarts binnenkant
- afweerbeweging onder



- Wurging voorwaarts afweren : achterwaarts ontwijken - kin naar beneden en met beide armen blokken

Trainingsduur (min.) : 2 maanden
Aantal lessen (min.) : 15 lessen

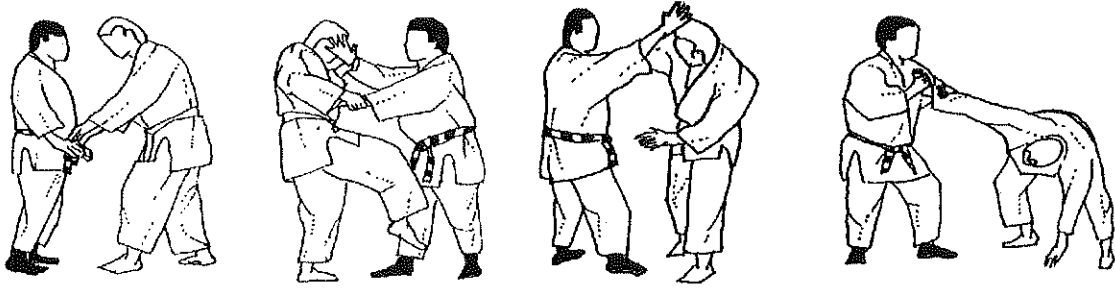
### Theorie vanaf gele t/m bruine gordel

Gele gordel - 5 <sup>e</sup> kyu :	Wat is Jiu-Jitsu ?	blz. 2
	Japanse woordenlijst.	blz. 4
Oranje gordel - 4 <sup>e</sup> kyu :	Ontstaan en ontwikkeling Jiu-Jitsu.	blz. 2
	Waarom zoveel systemen?	blz. 2-3
Groene gordel - 3 <sup>e</sup> kyu :	Wettige zelfverdediging.	blz. 3
	Woordenlijst VJJF - stijl De Wit	blz. 3
Blaauwe gordel - 2 <sup>e</sup> kyu :	Karate-technieken.	blz. 11-12
Bruine gordel - 1 <sup>e</sup> kyu :	Judo-technieken.	blz. 13-14
	Vitale punten + drukkingspunten.	blz. 15

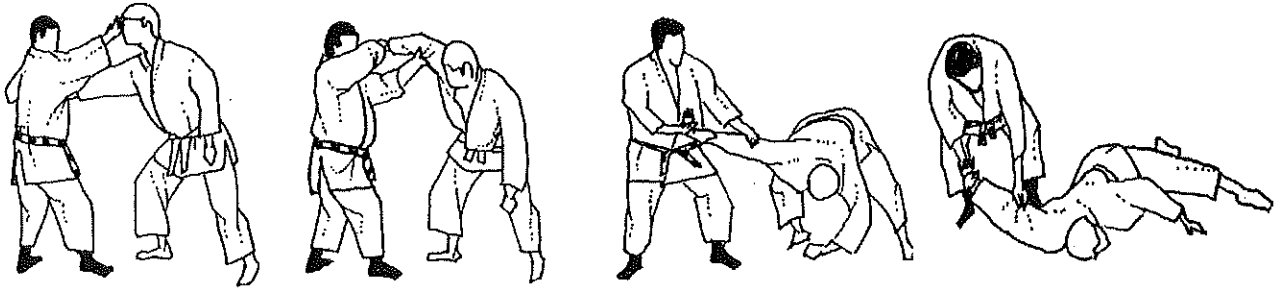
**Technieken vanaf gele t/m bruine gordel** technieken met "\*" dienen uit beweging getoond.

SOORTEN TECHNIEKEN	5 <sup>e</sup> kyu geel	4 <sup>e</sup> kyu oranje	3 <sup>e</sup> kyu groen	2 <sup>e</sup> kyu blauw	1 <sup>e</sup> kyu bruin
Valtechnieken	5	7	10	voll.	voll.
Technieken VJJF - stijl De Wit	-	-	6	11	16
Polsklemmen	2	3	4	6	8
Bevrijding uit polsgreep	2	3	4	6	8
Mes afweren	2	3	*4	*5	*6
Armklemmen	2	3	4	6	8
Bevrijding uit armklem	-	-	-	1	2
Neusgrepen	1	2	3	3	3
Transportgrepen	*2	*3	*5	*8	*10
Bevrijding uit transportgrepen	-	-	-	*1	*2
Wurging afweren	2	4	6	8	10
Wurggrepen	2	3	4	5	6
Schouderklemmen	-	2	3	4	5
Houdgrepen	1	2	*4	*6	*8
Bevrijding uit houdgrepen	-	-	*1	*2	*3
Borstomklemming afweren / Nelson	2	3	4	6	8
Voetschop afweren	1	2	*3	*4	*5
Beentechnieken	2	3	4	5	6
Stok afweren	1	2	*3	*4	*5
Haaraanval afweren	1	2	3	4	5
Kraagaanval afweren	1	2	3	4	5
Mouwaanval afweren	1	2	3	4	5
Hoofdomknelling afweren	1	2	3	4	5
Reversgreep bevrijding	1	2	3	4	5
Grondaanval afweren	1	2	3	4	5
Vuistslag afweren	5	6	*8	*10	*12
Vuisttechnieken	2	3	4	5	6
Pistool afweren	-	-	1	2	3
Judoworpen	3	4	*5	*6	*7
Zelfvallers	-	-	*1	*2	*3
Tegenworpen	-	-	*1	*2	*3
Kombinatie vuist- en beentechnieken	*4	*6	*8	*10	*12
Kombinatie met 3 verschillende techniek	-	-	1	2	3
Jiu-jitsu kamp en vrije acties	-	-	4.kyu	3.kyu	2.kyu
Kampacties	-	-	8	10	12
Theorie	zie blz. 5 : theoretisch gedeelte kyu-graden				
Lessen (minimum)	20	35	40	55	70
Trainingsduur in maanden (minimum)	3	5	6	8	12
Minimum leeftijd				14 jaar	16 jaar

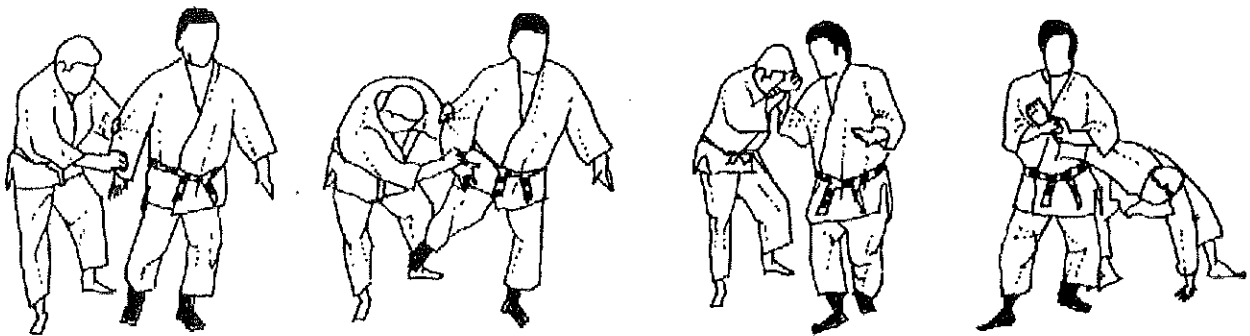
# *Jiu-Jitsu technieken*



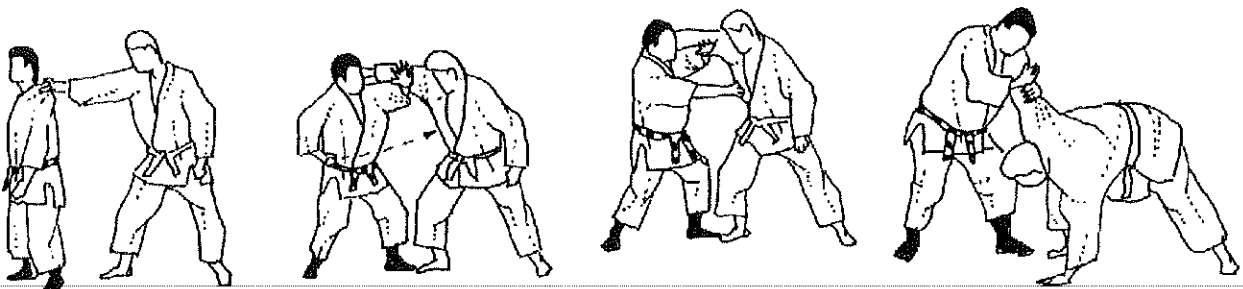
*bevrijding uit polsgreep*



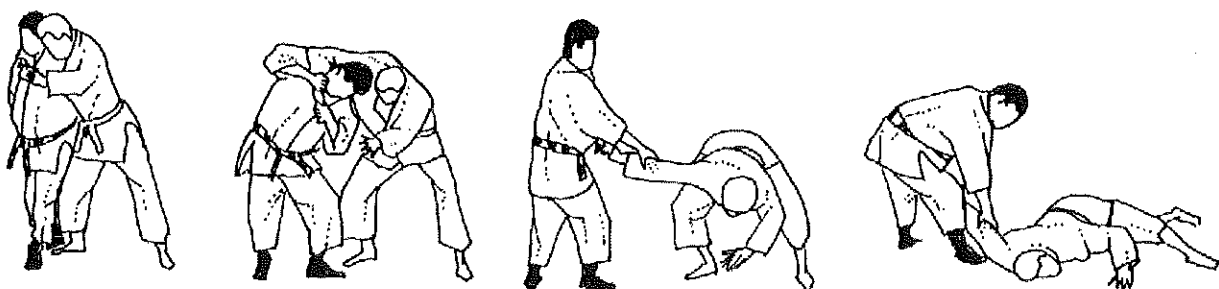
*reversgreep bevrijding*



*mouwgreep bevrijding*



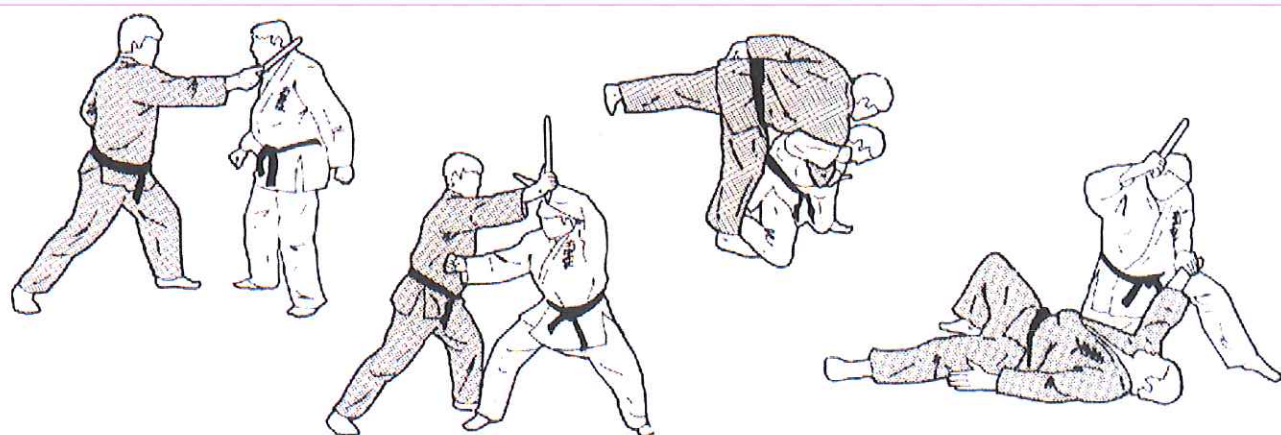
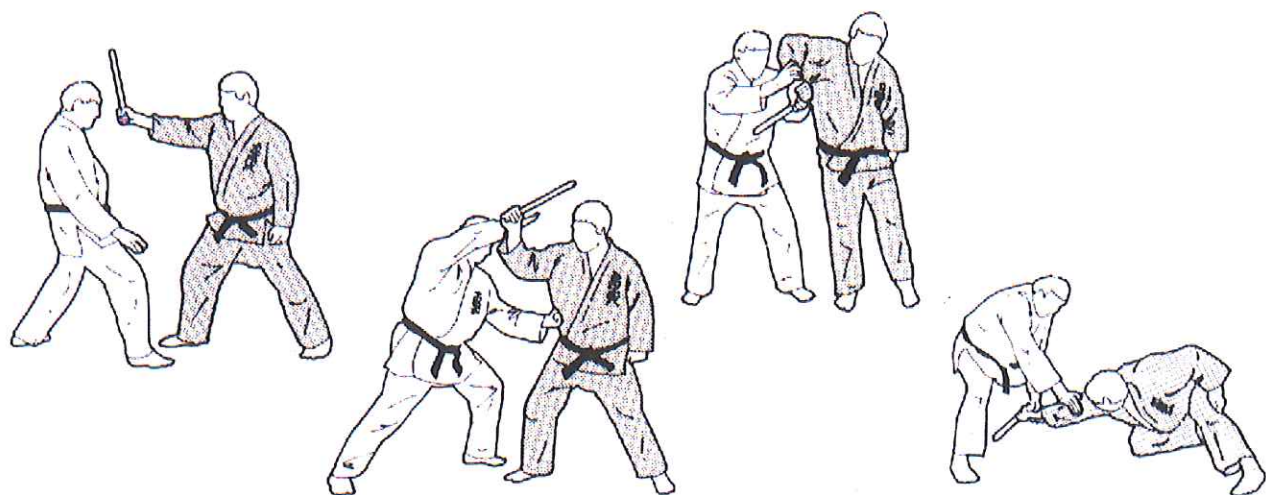
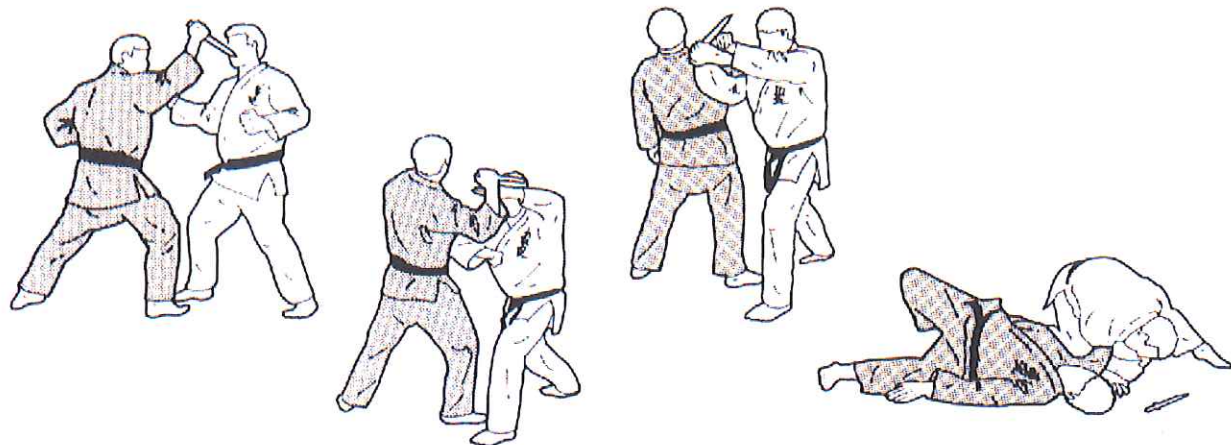
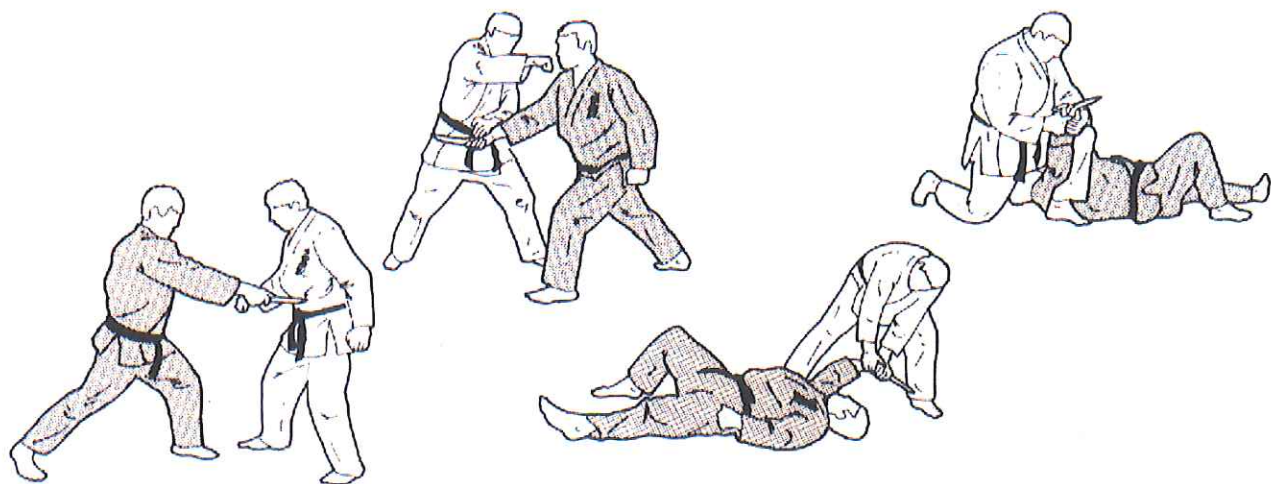
*kraaggreep bevrijding*



*uwinging afwerpen*



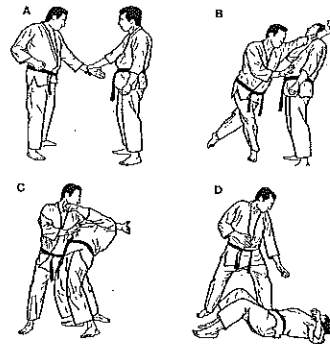
# Verdediging tegen aanvallen met mes of stok



## Technieken Vlaamse Ju-Jitsu Federatie - stijl De Wit

### Groene gordel

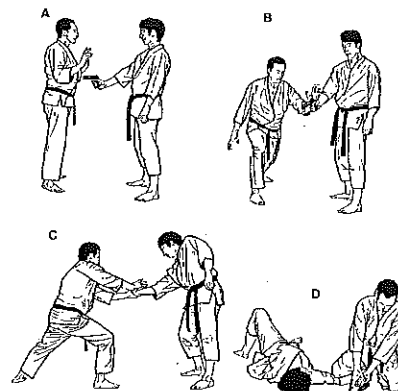
- Polsaanval zelfde kant  
afweer : 1. irimi-nage buitenkant arm  
2. techniek slang
- Aanval op de mouw.  
afweer : 3. polsklem op de borst  
4. negatieve elleboogklem
- Uppercut.  
afweer : 5. irimi-nage buitenkant arm  
6. nekklem



Polsaanval zelfde kant :  
➔ irimi-nage buitenkant arm

### Blauwe gordel

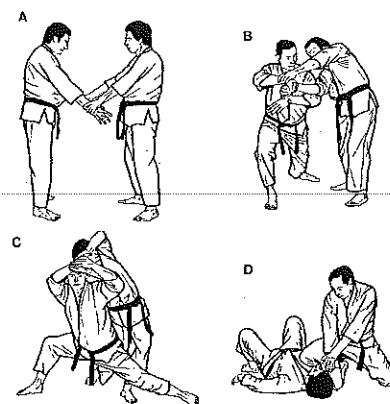
- 6 technieken groene gordel.
- Pistool op voorkant hoofd.  
afweer : 7. 1<sup>e</sup> & 2<sup>e</sup> principiep
- Pistool op voorkant borst of maag.  
afweer : 8. kote-gaeshi
- Mesaanval van boven naar onder.  
afweer : 9. armklem met schouderklem
- Mesaanval van onder naar boven.  
afweer : 10. kote-gaeshi
- Stokaanval van boven naar onder.  
afweer : 11. blokkeren op bovenarm en  
dubbele atemi



Pistool op voorkant borst of maag :  
➔ kote-gaeshi

### Bruine gordel

- 6 technieken groene gordel
- 5 technieken blauwe gordel
- Aanval op 2 polsen.  
afweer : 12. shiho-nage  
13. buitenwaartse polsklem positief  
en kote-gaeshi
- Wurging afweren voor.  
afweer : 14. nekklem
- Wurging afweren zijkant.  
afweer : 15. 1<sup>e</sup> principiep + atemi op slaap +  
atemi op elleboog + 2<sup>e</sup> principiep
- Stokaanval zijwaarts binnenkant.  
afweer : 16. tenchi-nage negatief + polsklem



Aanval op 2 polsen :  
➔ shiho-nage positief

## Programma voor de dan-graden

### Zwarte gordel - 1<sup>e</sup> dan

#### 1) Club examen 1<sup>e</sup> dan (zwarte streep op bruine gordel)

- Technisch examen programma bruine gordel
- Programma 1<sup>e</sup> dan VJJF stijl De Wit
- Methodiek van het lesgeven
- Theorie t/m bruine gordel
- Trainingsduur : 1 jaar / aantal lessen : 70

#### 2) Federaal examen 1<sup>e</sup> dan (zwarte gordel)

- Programma 1<sup>e</sup> dan VJJF stijl De Wit : normale uitvoering
- Vrij gevecht tegen 2 tegenstanders
- Mondeling examen van druk- en slagpunten op het lichaam
- De cursus Ju-Jitsu en recht deel 1 bij de VJJF gevolgd hebben
- De cursus EHBO bij de VJJF gevolgd hebben

Af te leggen bij het eerstvolgende federaal examen (2x per jaar)

10 punten behaald hebben : min. 7 bij stijl De Wit - min. 50% als 1<sup>e</sup> kyu



August De Wit - 10<sup>e</sup> dan

### Zwarte gordel - 2<sup>e</sup> dan

- Programma 1<sup>e</sup> dan VJJF stijl De Wit : technische uitvoering van 1/2 programma
- Programma 2<sup>e</sup> dan VJJF stijl De Wit : normale uitvoering
- Vrij gevecht tegen 2 tegenstanders
- Worpenkata 1.
- De cursus Ju-Jitsu en recht deel 2 bij de VJJF gevolgd hebben
- De cursus EHBO bij de VJJF gevolgd hebben.

Af te leggen op het federaal examen te Mechelen (2x per jaar)

Trainingsduur : 2 jaar / aantal lessen : 140

20 punten behaald hebben : min. 15 bij stijl De Wit

### Zwarte gordel - 3<sup>e</sup> dan

- Programma 1<sup>e</sup> dan VJJF stijl De Wit : technische uitvoering van 1/3 programma
- Programma 2<sup>e</sup> dan VJJF stijl De Wit : technische uitvoering van 1/3 programma
- Programma 3<sup>e</sup> dan VJJF stijl De Wit : normale uitvoering
- Vrij gevecht tegen 2 tegenstanders
- Worpenkata 2

Af te leggen op het federaal examen te Mechelen (2x per jaar)

Trainingsduur : 3 jaar / aantal lessen : 210

30 punten behaald hebben : min. 18 bij stijl De Wit

## Karate

### Voetstanden :

Hachiji-dachi	Natuurlijke stand - basisstand (hielen op 1 lijn).
Mosubi-dachi	Voeten in een hoek van 90° (hielen bijeen).
Heisoku-dachi	Voeten bijeen (aandachtshouding).
Zenkutsu-dachi	Voorwaartse stand, tenen v/d achterste voet wijzen naar voor en voeten niet op één lijn, voorste been draagt 60% en het achterste 40% v/h gewicht.
Kiba-dachi	Zijwaartse stand, voeten uit elkaar op dubbele schouderbreedte - de grote tenen iets naar binnen wijzend, knieën naar buiten drukken en heupen naar voor.
Kokutsu-dachi	Achterwaartse stand, hielen op één lijn in een hoek van 90° (achterste voet zijwaarts gericht), 70% van het gewicht op de achterste en 30% op het voorste been.

### Vuiststoottechnieken (Zuki-waza)

Choku-zuki	Rechtstreekse voorwaartse stoot in Hachiji-dachi (basisstand).
Oi-zuki	Vorderend stoten; zelfde als Choku-zuki, maar voeten in Zenkutsu-dachi, stotende arm aan zelfde kant als vooruitkomend been.
Guyaku-zuki	Tegengesteld stoten; zelfde als Oi-zuki, maar vooruitkomende arm en been tegengesteld.
Kizami-zuki	Jab; slag voorste arm gaat tesamen met achteruit-draaiende arm bij stand in Zenkutsu-dachi (voorste been wordt niet verplaatst).
Mawashi-zuki	Cirkelvormige stoot vanuit heup.
Ura-zuki	Korte stoot zonder de vuist te draaien naar de solar-plexus (rug van de hand naar beneden).
Kagi-zuki	Deze stoot wordt gegeven met de elleboog in een hoek van 90°.
Yama-zuki	Dubbele stoot om tegelijk gezicht en solar-plexus aan te vallen.
Age-zuki	Rug van de vuist wordt in stijgende boog vanaf de heup onder de kin van de tegenstander geslagen.
Tate-zuki	Rechte voorwaartse stoot; vuist maakt enkel een kwartslag (duim naar boven).

### Beentechnieken (Geri-waza )

Mae-geri	Voorw. stamp met bal v/d achterste voet vanuit Zenkutsu-dachi
Mae-ashi-geri	Voorwaartse stamp van voorste voet met de hiel
Yoko-geri	Zijwaartse stamp
Ushiro-geri	Achterwaartse stamp
Mawashi-geri	Cirkelvormige stamp
Mae-tobi-geri	Springend voorwaarts stampen
Yoko-tobi-geri	Springend zijwaarts stampen
Hiza-geri	Kniestoot

### Slagtechnieken (uchi-waza)

Uraken-uchi	Slag met de rug van de vuist
Shuto-uchi	Handkantslag (kant pink)
Haito-uchi	Handkantslag (kant duim)
Yoko-empi-uchi	Zijdelingse slag met de elleboog
Tate-empi-uchi	Slag met de elleboog van bovenaf

## Afweertechnieken (Uke-waza)

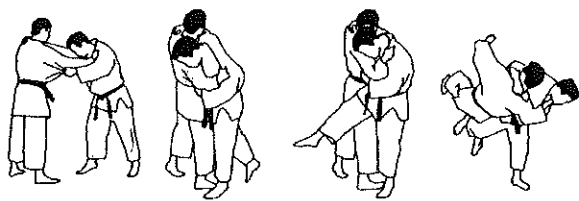
Gedan-barai	Afweer op lage zone (begin afweer ter hoogte van het oor)
Age-uke	Afweer op hoge zone met één arm
Sote-uke	Afweer op middelzone van buiten naar binnen (begin afweer ter hoogte van het oor)
Uchi-uke	Afweer op middelzone van binnen naar buiten
Shuto-uke	Afweer op middelzone in Kokutsu-dachi (bij afweer gebruik maken van de handkant)
Juji-uke	Afweer met beide armen gekruist in X-vorm
Otoshi-uke	Afweer met onderarm van boven naar beneden



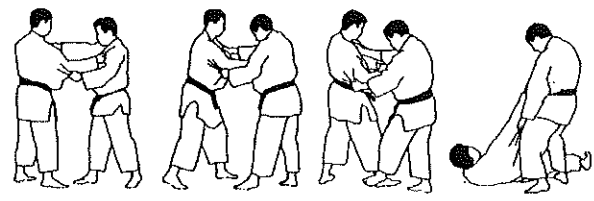
# Judo

## Werptechnieken

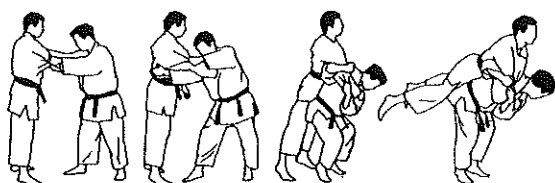
De-ashi-barai	Vegen van de vooruitkomende voet
Hiza-guruma	Knierad
Sasae-tsuri-komi-ashi	Blokkeren voet al heffend en trekkend
Uki-goshi	Kleine of vlottende heupworp
O-goshi	Grote heupworp
O-soto-gari	Grote buitenwaartse beenveeg
O-ushi-gari	Grote binnenwaartse beenveeg
Ko-soto-gari	Kleine buitenwaartse beenveeg
Ko-ushi-gari	Kleine binnenwaartse beenveeg
Koshi-guruma	Heuprad
Ippon-seoi-nage	Schouderworp met 1 hand
Morote-seoi-nage	Schouderworp met 2 handen (mouw en revers)
Eri-seoi-nage	Idem morote maar mouw en revers zelfde kant
Tsuri-goshi	Heupworp al heffend (aan de obi achteraan)
Tsuri-komi-goshi	Heupworp door trekken en heffen (aan de revers)
Okuri-ashi-barai	2 voeten tesamen vegen
Tai-otoshi	Omverwerpen van het lichaam
Ushi-mata	Binnenwaartse dijworp
Harai-goshi	Wegvegen door middel van de heup
Hane-goshi	Vleugelworp
Ashi-guruma	Beenrad
Kata-guruma	Schouderrad
Tomoe-nage	Cirkelworp
Yoko-otoshi	Zijdelings werpen
O-guruma	Groot rad



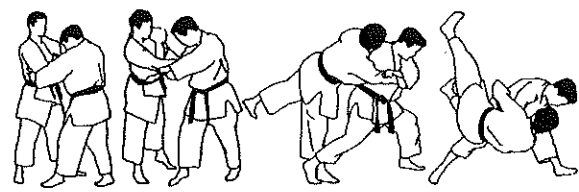
O-soto-gari



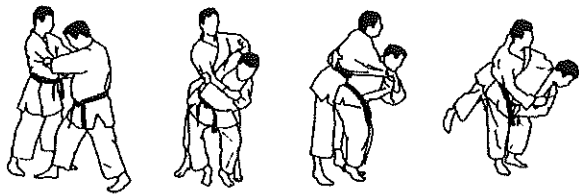
De-ashi-barai



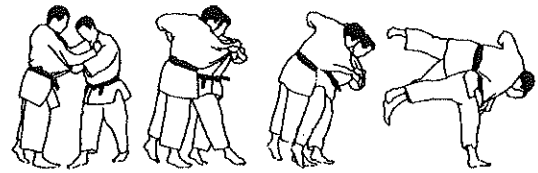
Ippon-seoi-nage



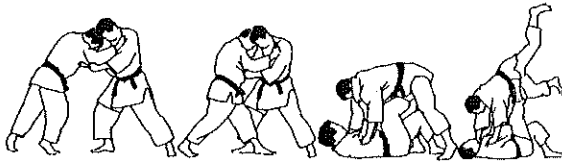
Tai-otoshi



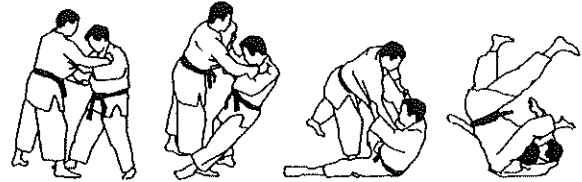
O-goshi



Harai-goshi



Tomoe-nage



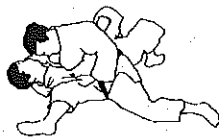
Yoko-otoshi

### Grondtechnieken : houdgrepen

Hon-gesa-gatame	Fundamentele controle langs de zijde (van het lichaam)
Kuzure-gesa-gatame	Variante op de fundamentele controle langs de zijde
Makura-gesa-gatame	Controle in kussen langs de zijde
Ushiro-gesa-gatame	Achterwaartse controle langs de zijde
Kata-gatame	Schouder houden
Yoko-shiho-gatame	Controle 4 punten langs de zijde
Kuzure-yoko-shiho-gatame	Variante op de controle 4 punten langs de zijde
Kami-shiho-gatame	Controle 4 punten bovenop
Kuzure-kami-shiho-gatame	Variante op de controle 4 punten bovenop
Tate-shiho-gatame	Controle 4 punten in de lengte
Kuzure-tate-shiho-gatame	Variante op de controle 4 punten in de lengte

HON-GESA-GATAME

Voor

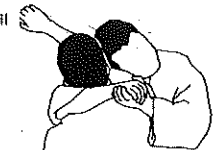


Achter



KATA-GATAME

Detail



Variatie



YOKO-SHIHO-GATAME

Voor



Achter



MAKURA-GESA-GATAME

Variatie



KAMI-SHIHO-GATAME



TATE-SHIHO-GATAME



USHIRO-GESA-GATAME

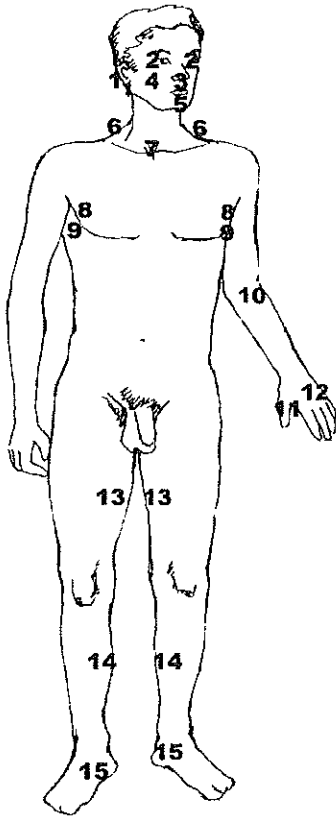
Voor



Achter



## Drukkingen en atemi-waza



### VITALE DRUKKINGSPUNTEN

- 1) achter de oren
- 2) oogkassen
- 3) neusbasis
- 4) sinus
- 5) onderlip
- 6) bovenkant monnikskapspier
- 7) luchtpijp
- 8) grote borstspier
- 9) ribben onder oksel
- 10) onderkant biceps
- 11) duimwortel
- 12) wortel midden- en ringvinger
- 13) binnenkant dij
- 14) binnenkant kuit
- 15) binnenkant enkel

Om doeltreffend te zijn moet een drukking :

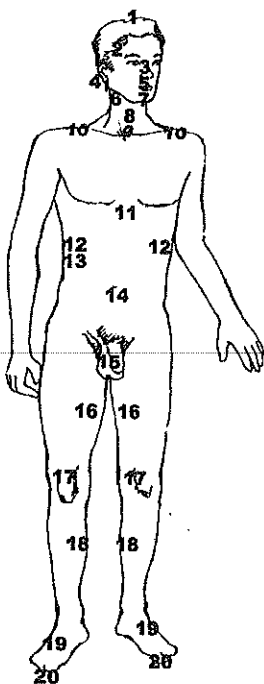
- 1) krachtig zijn
- 2) aanhoudend zijn
- 3) doordringend zijn

De gevolgen van de drukkingen zijn :

- 2) pijn
- 3) hevige pijn
- 4) tijdelijke verlamming
- 4) bezwijming

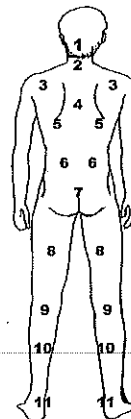
De vitale drukkingpunten zijn bijzonder geschikt om zich te bevrijden uit een greep. Ze worden meestal toegepast met de duim of met de vingers. Hoe kleiner de oppervlakte van de drukking, hoe meer resultaat ze zal opleveren. De drukkingen worden gedaan op de zenuwen en op de spieren. De pijn is het gevolg van de knelling der zenuwen.

### VITALE PUNTEN (voorkant)



- 1 schedel
- 2 slaap
- 3 neuswortel
- 4 achterkant oor
- 5 neusbasis
- 6 halsslagader
- 7 kin
- 8 adamsappel
- 9 luchtpijp
- 10 sleutelbeen
- 11 solar plexus
- 12 lever
- 13 vlottende ribben
- 14 navel
- 15 testikels
- 16 binnenkant dijbeen
- 17 knieschijf
- 18 binnenkant scheen
- 19 voetbrug
- 20 grote teen

### VITALE PUNTEN (achterkant)



- 1 schedelbasis
- 2 nekwervels
- 3 schouderpijnen
- 4 onder schouderblad
- 5 zesde rugwervel
- 6 nieren
- 7 staartbeen
- 8 achterkant dijbeen
- 9 knieholte
- 10 binnenkant kuitbeen
- 11 achillespees

Atemi-waza : slag-, stoot- of traptechniek op vitale delen van het menselijk lichaam. Het resultaat hangt af v/d kracht en precisie van de atemi, alsook van de sterkte der tegenstander.

De **vetgedrukte** vitale punten zijn gevaarlijk en kunnen dodelijk zijn.