

Bijlage 3

Ne-Waza-Jitsu-Kata



Ne-Waza-Jitsu-Kata

Handeling 1

Positie en Aanval:

Tori en Uke staan in startpositie 1. Ze lopen naar elkaar toe en op het moment dat Tori zijn rechterbeen voor heeft dwingt Uke Tori naar de grond te gaan door met beide handen tegen de borst en met de buitenkant van de rechervoet tegen de voorzijde van de rechterknie te duwen. Tori maakt een achterwaartse val en Uke loopt door om dichterbij te komen voor een grondaanval. Tori neemt een parate houding aan en komt op zijn rechterzij (ebi) op het moment dat Uke naast hem komt.

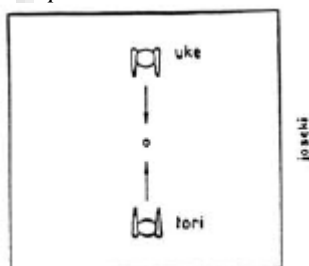
Verdediging:

- Uke stapt met links naar voren, Tori maakt een schaarbeweging met de linkervoet op de onderzijde van Uke's rechter knieschijf en zet de wreef van zijn rechervoet achter Uke's rechterhiel.
- Uke valt achterwaarts.
- Tori staat direct op en pakt met beide handen het rechterbeen van Uke en brengt dit zijwaarts, trapt met de buitenzijde van de rechervoet tegen de binnenzijde van Uke's linkerbovenbeen (mea-kokomi-kakato-geri) zodat dit naar buiten wijkt.
- Tori vlecht hierna het rechterbeen om het rechterbeen van Uke en duwt met het onderlichaam tegen het been van Uke ter controle.
- Tori maakt een rechter-zwaardhandstoot (nukite) op het strottenhoofd van Uke.
- De eindklem wordt gemaakt door het hoofd te draaien en naar zich toe te trekken.

1^e Handeling



Startpositie



Handeling 2

Positie en aanval:

Tori ligt en Uke staat in startpositie 2. Uke loopt naar Tori toe, knielt op zijn linkerknie voor Tori's benen, duwt met beide handen Uke's benen uit elkaar, knielt rechts bij en schuift iets naar voren tussen Tori's benen. Uke valt explosief aan met een wurging met beide handen de armen licht gebogen.

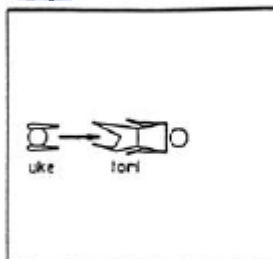
Verdediging:

- Tori brengt zijn armen tussen die van Uke door een maakt een armsteek. Direct na deze bevrijding geeft hij met beide handen een slag naar Uke's oren.
- Tori draait weg op zijn rechterzij (ebi) en vlecht zijn rechterbeen om dat van Uke. De linkerhand grijpt naar Uke's kruin en zijn rechterhand grijpt de kin vast. Door een haar-kindraai en door met het rechterbeen Uke's linkerbeen omhoog te stuwen, wordt Uke naar links gekanteld.
- Tori komt nu over Uke zittend op de linkerknie en het rechterbeen blijft ter controle omdat van Uke gevlochten. De linkerhand wordt nu verplaatst naar de kin en het hoofd van Uke wordt linksom gedrukt.
- Met de rechtervuist stoot Tori naar de solaris-plexus om Uke uit te schakelen.

2^e Handeling



Startpositie



Handeling 3

Positie en aanval:

- Tori en Uke staan in startpositie 3. Uke loopt naar Tori toe en dwingt hem naar de grond door met beide handen op Tori's rechterschouder te duwen en met de buitenzijde van de rechtervoet, schuin naar voren, in Tori's linker knieholte te duwen.
- Tori valt op zijn linkerzij en breekt zijn val.
- Uke stapt mee en probeert onmiddellijk met de linkervoet een wreeftrap in de rug van Tori te geven.

Verdediging

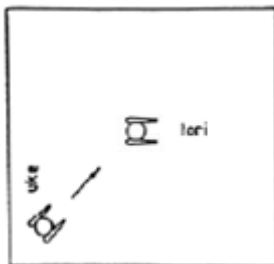
- Na het breken van de valt draait Tori snel rechtsom (ebi) en blokt met beide onderarmen (morote-uke) de trap die voor zijn rug bestemd was.
- Direct hierna maakt Tori met de bal van de linkervoet een trap in de maagstreek van Uke (mae-geri-keage).
- Na deze trap gaat hetzelfde been door een slaat met het onderbeen in Uke's knieholte. Tegelijkertijd blokt hij met het rechterbovenbeen de voorzijde van Uke's linkerbeen.
- Met een schaarbeweging brengt Tori Uke naar voren op de grond (komi-hiza-hishigi). In een laatste poging om niet door deze beenklem te moeten opgeven slaat Uke met zijn linkerarm naar achteren, naar het hoofd van Tori.

- Tori blokt met beide onderarmen (morote-uke), pakt daarna met links de pols en plaatst de rechterhand op de elleboog van Uke.
- Hierna legt Tori de linkerpols van Uke op de rechterschouder tegen de nek en controleert met het hoofd. De linkerhand wordt nu bij de rechterhand geplaatst op de elleboog van Uke en de arm wordt overstrekt (ude-gatame).
- Samen met ashi-kansetsu-hishigi vormt deze ude-gatame een dubbele eindklem.

3^e Handeling



Startpositie



Handeling 4

Positie en aanval:

Tori en Uke bevinden zich in startpositie 4. Uke loopt naar Tori toe en knielt aan Tori's rechterzij op de linker knie. Hij pakt met links de rechterpols van Tori en legt de arm boven Tori's hoofd. Met licht gebogen armen wurgt Uke met beide handen en komt daarbij op de rechter knie; de linker knie komt omhoog.

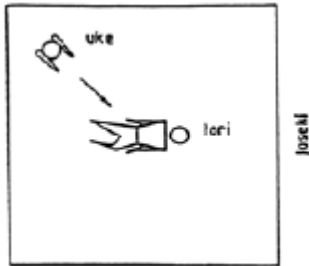
Verdediging:

- Tori grijpt met de linkerhand om de duimmuis van Uke. Hij geeft met de rechterhandpalm een stoot (teisho) onder de kin van Uke en tegelijkertijd plaatst hij een rechterkniestoot op de zwevende ribben van Uke. Hierdoor komt Uke schuin naar voren uit balans.
- Direct daarna stoot Tori met de rechterhandpalm onder de rechterelleboog van Uke en draait over zijn linkerzij onder Uke uit.
- Uke komt op zijn buik en Tori controleert met zijn oksel de bovenarm en met zijn handen de onderarm van Uke. De arm van Uke is boven diens schouderlijn.
- Tori eindigt met arloverstrekking (guaku-waki-gatame) waarbij hij boven de arm van Uke ligt.

4^e Handeling



Startpositie



Handeling 5

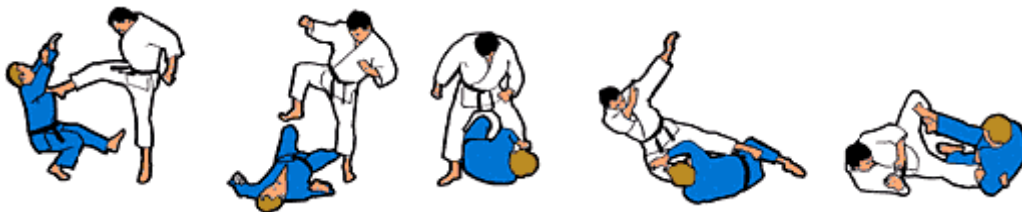
Positie en aanval:

Tori en Uke bevinden zich in startpositie 5. Uke en Tori lopen op elkaar af. Bij voldoende afstand springt Uke op en brengt met een rechtse trap op het borstbeen Tori naar de grond (mea-tobi-geri). Tori valt achterover. Uke komt aan de rechterzijde van Tori en probeert met de rechervoet op de borst te trappen.

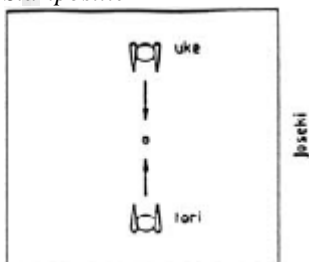
Verdediging:

- Tori draait snel naar rechts om de trap te ontwijken en direct daarna snel weer naar links (ebi). In het naar links draaien sluit Tori met zijn linkerarm Uke's rechteronderbeen in en stoot/duwt met de rechterhandpalm (teisho) tegen de binnenkant van Uke's knie. Uke valt hierdoor dwars naast Tori op zijn rechterzijde.
- In het overeind komen plaatst Tori zijn rechervoet in Uke's linkerknieholte en zet hij een enkelklem aan. Met de rechervoet duwt Tori op de binnenkant van Uke's dijbeen ter controle.
- Het aanzetten van de klem (ashi-kansetsu-hishigi) gebeurt door het strekken van het lichaam.

5^e Handeling



Startpositie



Handeling 6

Positie en aanval:

Tori ligt en Uke staat in startpositie 6. Uke loopt naar Tori toe, duwt met zijn linkerhand de linkerknie van Tori opzij, knielt rechts en grijpt met de rechterhand naar de keel van Tori. Tijdens het over Tori heen knielen met de linkerknie grijpt Uke explosief met beide handen naar Tori's keel en wurgt met licht gebogen armen.

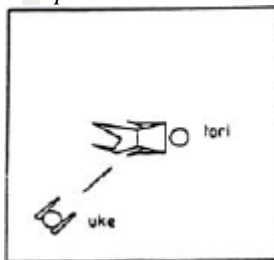
Verdediging:

- Tori maakt Ebi met zijn rechterzijde en steekt zijn linkerarm tussen de armen van Uke door, langs zijn eigen linkeroor, omhoog. Tijdens het draaien op zijn linkerzij (ebi en bruggen) sluit hij Uke's rechteronderarm in en duwt met de duim op de speekselklier.
- Door met zijn rechervoet af te zetten en naar links te bruggen kantelt hij Uke links van zich af.
- Tori maakt terwijl hij het linkerbeen over de buik van Uke legt, met zijn linkeronderarm een draaiende beweging omhoog, waardoor de elleboog van Uke meedraait.
- Tori maakt een eindklem door zijn eigen vuist vast te pakken en Uke's elleboog omhoog te duwen (ude-garami).

6^e Handeling



Startpositie



Handeling 7

Positie en aanval:

Tori en Uke bevinden zich in startpositie 7. Uke loopt op Tori af, plaatst zijn handen op diens schouders, trekt hem naar achteren en trapt met de buitenzijde van de rechervoet in de rechterknieholte. Tori valt daardoor naar achteren. Uke maakt ruimte voor de val van Tori, door met het rechterbeen voor een schuifpas naar achteren te maken.

Verdediging:

- Tori valt achterwaarts, brengt zijn rechterarm omhoog en grijpt vanaf de buitenkant om Uke's rechterhiel. Hij rolt over zijn rechterschouder, steekt zijn linkerbeen voor Uke's buik en zijn rechterbeen achter Uke's hielen.
- Nu maakt Tori een scharende beweging met zijn benen (basami).
- Uke valt naar achteren en Tori komt overeind om hem uit te schakelen met een vuiststoot (tsuki) naar de slaap. Uke ontsnapt met een draai over zijn linkerzij en komt op zijn knieën en ellebogen uit.
- Tori volgt en zodra Uke op zijn knieën en ellebogen komt te zitten, grijpt Tori met de rechterhand op Uke's rug en tegelijkertijd met de linkerhand onder de kin door in de kraag van Uke.
- Tori maakt een armklem door met zijn linkeronderbeen Uke's linkerelleboog in te haken vanaf de voorkant en vervolgens Uke's arm te overstrekken door zijn

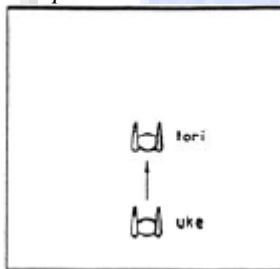
linkerbeen gebogen naar achteren te brengen terwijl hij met zijn rechterzij tegen Uke's linkerzij gaat zitten.

- De linkerhand zorgt voor controle door een wurging met de revers (eri-jime), terwijl de rechterhand Uke's rechterarm controleert.

7^e Handeling



Startpositie



Handeling 8

Positie en aanval

Tori en Uke bevinden zich in startpositie 8. Uke loopt naar Tori toe, knielt links - rechts en valt explosief aan met een wurging van achteren. De armen zijn licht gebogen.

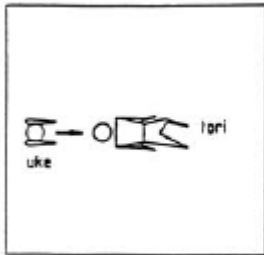
Verdediging:

- Tori grijpt met links, vanaf de buitenzijde, Uke's linkerpols. tegelijkertijd plaats hij een handpalmslag (teisho) onder Uke's kin zodat er meer ruimte komt om zich te bevrijden.
- Vervolgens maakt hij ebi en komt op de linkerzij, steekt zijn rechterarm gestrekt omhoog, tussen Uke's lichaam en diens linkerarm.
- Met de rechterelleboog stoot hij op de linker elleboog van Uke en komt tegelijkertijd overeind. Uke valt hierdoor naar voren op zijn buik.
- Tori verplaatst zich naar voren zodat Uke's arm boven diens schouderlijn komt. Met de oksel controleert Tori de bovenarm/schouder van Uke.
- De linkerhand verdraait Uke's hand en duwt de arm omhoog en overstrekt de elleboog (waki-gatame).

8^e Handeling



Startpositie



Joseli

Handeling 9

Positie en aanval:

Tori en Uke bevinden zich in startpositie 9. Uke loopt op Tori af en plaatst zijn handen op diens schouders. Hij duwt hem naar voren en geeft, met de zijkant van de rechervoet, een trap in Tori's rechter-knieholte. Tori valt daardoor naar voren. Uke loopt door over hem heen en drukt hem naar de grond.

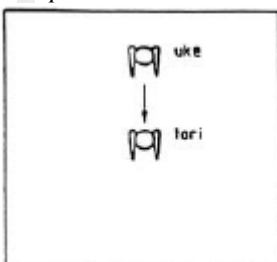
Verdediging:

- Tori valt plat naar voren en draait op zijn rechterzij. Nu pakt Tori met zijn rechterhand de buitenkant van Uke's linker enkel en plaatst zijn linkerknie tegen de binnenkant van Uke's linkerknie en trekt het rechterbeen gebogen op met de knie tegen de linkervoet van Uke.
- Door met zijn rechterhand de enkel naar zich toe te trekken en met de linkerknie op Uke's knie te drukken valt Uke op zijn linkerzij.
- Tori komt overeind met zijn linkerknie over Uke's linkerbovenbeen geknield. Na de val probeert Uke, in een poging Tori alsnog uit te schakelen, hem een rechtervuiststoot op het gelaat te geven.
- Tori blokt met de rechter- en linkerhand en dwingt Uke op zijn buik door met de linkerhand de elleboog te overstrekken en met de rechterhand aan de pols te trekken.
- Tori legt Uke's arm boven diens schouderlijn, duwt met zijn linkerknie tegen Uke's zijkant, verplaatst zijn linkerhand van de elleboog naar de schouder, zet zijn rechterknie op Uke's elleboog en overstrekt deze (hiza-gatema).

9^e Handeling



Startpositie



Joseli

Handeling 10

Positie en aanval:

Tori en Uke hebben zich opgesteld in startpositie 10. Uke loopt naar Tori toe, knielt links en pakt met de linkerhand om de nek van Tori, knielt met het rechterbeen over Tori en valt explosief aan met een wurging met beide handen. De armen zijn licht gebogen.

Verdediging:

- Tori klemt zijn rechterhand om Uke's rechterduimmuis en trekt zijn linkerknie onder die van Uke.
- Nu kantelt Tori Uke over de rechterzij door met zijn heup omhoog te komen en Uke's rechterduim in zijn nek te trekken, waardoor Uke's duimmuis wordt overstrekt (Yubi-kansetsu-hishigi). Uke rolt op zijn rug.
- Tori komt overeind, draait van Uke af op zijn linkerknie en verplaatst zich recht boven Uke's hoofd.
- Tijdens dit verplaatsen draait Tori al trekkend aan Uke's arm diens elleboog boven. Dit laatste doet hij door Uke's handpalm naar de grond toe te draaien.
- Nu zit Tori op zijn linkerknie, plaatst zijn rechterknie op Uke's rechterelleboog en overstrekt deze (gyaku-hiza-gateme).

10^e Handeling



Startpositie

