

Judoclub Hokkaido Lochristi
Lid van de Vlaamse Judofederatie

Clubblad

Jaargang 23 nummer 2 - februari 2020



INHOUD VAN DIT CLUBBLAD



Voorwoord

Het nieuwe sportseizoen ging als een razende van start. Mede dank zij de open sportnamiddag van de ge

4



Sinterklaastraining

Vrijdag 6 december was er voor de leden van de eerste groep een sinterklaastraining. De sint kon zelf niet komen naar de club, maar had een pakket met lekkers afgezet bij Svea en Ewout thuis.

5



Gasttraining met François Marckx

Vrijdag 11 december kwam meester François Marckx de training van de tweede en derde groep verzorgen. François is 7de dan en A-trainer. Eveneens is het lid van de gradencommissie en van het docentencorps van de Vlaamse Judofederatie.

9



Schaatsavond

Als afsluiter van het jaar 2019 organiseerden wij opnieuw een schaatsavond in de kristallijn te Gent. Vanaf 20u00 konden wij op het ijs voor anderhalf uur schaatsplezier. 33 personen schreven zich in om met ons mee te gaan.

13



Nieuwjaarsreceptie 2020

Zaterdag 11 januari organiseerden wij opnieuw een nieuwjaarsreceptie voor onze leden en naaste familie. Voor de nieuwe leden van de club een ideale gelegenheid om iedereen eens te leren kennen, voor de oudere leden van de club een gezellig samenzijn. De sfeer was in elk geval heel uitgelaten.

17



Ginny Van Hecke behaalt zwarte gordel

Na enkele maanden voorbereiding slaagde Ginny Van Hecke erin de jury te overtuigen dat zijn het dragen van een zwarte gordel waard is. Samen met trainingspartner, Svea, trainde zij heel hard om het examen tot een goed einde te brengen.

21



Huldiging nieuwe zwarte gordel

Woensdag 22 januari was de eerste training dag voor onze kersverse zwarte gordel, Ginny. Van de Vlaamse Judofederatie had ze al een gordel gekregen, maar als club hadden wij nog twee presentjes voor haar klaarliggen.

25



Examens voor graadsverhoging

Woensdag 22 januari gingen de eerste examens van dit seizoen van start. Er was geen training voor de leden van de eerste en tweede groep. De inschrijftijdstijl lag al sinds begin december in de club en iedereen had voldoende tijd om zich voor te bereiden.

27



Gasttraining met Kenneth Van Gansbeke

Alle leden van judoclub Lochristi kregen vrijdag 31 januari les van Kenneth Van Gansbeke. Naast zijn diverse Belgische titels won Kenneth ook diverse internationale toernooien. In 2006 en 2009 behaalde hij een derde plaats op de wereldkampioenschappen.

29



Techniekpagina's

Ook deze maal hebben we weer enkele mooie technieken gezien die we jullie niet willen onthouden.

35

NUTTIGE INFORMATIE KOMENDE ACTIVITEITEN

Noteer de data van onderstaande activiteiten alvast in uw agenda:

- 19 april: Clubuitstap Efteling
- 24 april: Promotieactie 'Met een maat op de mat'
- 1 mei: Activiteit met Udoka en zijn team (waarschijnlijk Pari Daiza)
- 8 mei: Familiejudo dag
- 28 juni: Black Belts Barbecue
- 4 juli: Strandtrainine met BBQ
- 12 september: Clubfeest

Verdere informatie betreffende deze activiteiten volgt weldra



VOORWOORD

6 december ... uiteraard laste Svea een Sinterklaas-training in. met een zwartepietenmuts en sinterklaas attributen ging de les door in een onspannen sfeer, wat niet wil zeggen dat het minder zwaar was. Zoals het op deze periode van het jaar hoort, kregen de deelnemers lekkers. De Sint had een zak afgegeven bij Svea thuis aangezien hij zelf niet aanwezig kon zijn.

Op 11 december konden wij genieten van een training met François Marckx. François komt af en toe eens les geven in de club en altijd is het een leerzaam moment. Ook deze maal was het niet anders. François handelde deze maal over offertechieken en de manier om ertoe te komen. Jammer genoeg waren er niet al te veel deelnemers. De afwezigen hadden ongelijk want de training was meer dan de moeite waard.

De jaarlijkse schaatsavond trok minder publiek dan andere jaren. Wie met ons mee was kon anderhalf uur genieten van schaatspret in de kristallijn te Gent. We mochten langer op het ijs als wij dat wilden, maar zoals de traditie het wil, moest ook de cafetaria gesponsord worden. We betaalden de deelnemers een drankje en al snel kwamen de gesprekken op gang. Dit jaar waren wie niet de laatsten die er vertrokken.

Als snel werd het nieuwjaar en dus ook de nieuwjaars-receptie. Deze ging door op zaterdag 11 januari op de gebruikelijke locatie. Het weer was echt zalig. een waterzonnetje en bijna geen wind. Ik had voor Glühwein gezorgd, Mieke had opnieuw verse soep gemaakt. Het viel op dat, mede door de aangekondigde BOB campagnes, er minder glühwein werd gedronken dan soep. Als versnaperingen kwamen opnieuw pizza, lookbroodjes chips en nootjes op tafel. Enkele ouders hadden cake gebakken, die ook ter beschikking stond. Svea zorgde zelfs voor pikante scampi's. Het werd al snel duidelijk dat niemand honger zou lijden. Eens de receptie in volle gang was hadden de mensen die meehielpen niet veel vrije tijd over. Ook dit jaar duurde de receptie weer tot in de late uurtjes.

Half januari deed Ginny Van Hecke examen eerste dan. Samen met Svea hadden ze reeds vanaf september geoefend en ze was er klaar voor. In deze periode hebben we diverse clubs aangedaan, technische en kata trainingen gevold ... kortom, alles gedaan om het examen goed te passeren.

zondag 19 januari was het dan eindelijk zo ver. Daar zij al lang waren ingeschreven, stonden ze bovenaan de lijst en konden als eerste aan de slag. Ginny wist de jury ervan te overtuigen dat zij het dragen van de zwarte band waard was en slaagde in haar opzet. Als alle examens gedaan waren mocht zij haar zwarte band en het bijhorende diploma in ontvangst nemen. Gin-

ny had voor een attentie gezorgd voor trainingpartner Svea en coach Erik.

De eerstvolgende woensdag werd Ginny in de bloemetjes gezet in de club. Daar kreeg zij een aandenken en een gordel, recht uit Japan.

Ondertussen werden in de club ook examens afgenomen. We moesten opnieuw vaststellen dat het niveau lager was dan we gewend waren. Enkele deelnemers verklaarden zonder omwegen er niets voor te hebben gedaan. Tja ...

Tot onze spijt konden wij enkele van onze leden niet laten slagen. Denk eraan dat onze leden ten aller tijde info en vragen mogen stellen aan onze trainers betreffende een techniek, zij zullen jullie met plezier verder helpen.

Svea wist ook te zorgen voor een gasttrainer. Kenneth Van Gansbeke is al tientallen jaren een bekende van haar en was bereid om de drie groepen zijn judo bij te brengen.

De technieken werden op een eenvoudige manier gegeven zodat iedereen mee was met de les. Kenneth stuurde individueel bij waar dit nodig was. Waar het bij de jongsten op een speelse manier werd gegeven, ging het er bij de volwassenen harder aan toe.

Toch was iedereen vol lof over Kenneth en dat was te merken aan het applaus dat hij nadien kreeg.

Veel plezier bij het lezen van dit clubblad.

Erik Van Isacker



SINTERKLAASTRAINING 2019

Vrijdag 6 december was er voor de leden van de eerste groep een sinterklaastraining. De sint kon zelf niet komen naar de club, maar had een pakket met lekkers afgezet bij Svea en Ewout thuis.

Svea en Nathan bouwden dan maar een training in het Sint-thema. Als attributen werden pieten-mutsen en een echte sinten zak gebruikt.

De oefeningen bestonden vooral uit coördinatie oefeningen en behendigheid.

Ook de randori was in het sinter-

klaas thema. De pieten met een muts op moesten de ganse randori blijven staan, terwijl de anderen elkaar konden afwisselen.

Na de training werd de doos lekkers opgedaan en iedereen kreeg een stuk chocolade met de groeten van de sint.

Ikzelf vond dit heel raar ... vroeger kwam de sint enkel bij de brave kindjes ... :-)









GASTTRAINING MET FRANÇOIS MARCKX

Vrijdag 11 december kwam meester François Marckx de training van de tweede en derde groep verzorgen. François is 7de dan en A-trainer. Eveneens is het lid van de gradencommissie en van het docentencorps van de Vlaamse Judofederatie. Wie François kent weet dat hij technisch heel sterk is en altijd wat unieks te bieden heeft.

In de tweede groep namen 23 judoka's deel aan de training. Niet het gebruikelijke aantal deelnemers, maar anderzijds ook geen slechte opkomst. Wie wel aanwezig was kon genieten van een manier om de tegenstander in houdgreep te nemen na een worp. Een mooie manier van controle houden die François met veel enthousiasme voor toonde aan de aanwezigen.

François nam ook de tijd om bij iedereen langs te gaan en individueel bij te sturen waar nodig. Als iedereen de techniek min of meer onder de knie had kon, wie dit wilde, het even demonstreren aan de anderen. Er mag gezegd worden wat er enkele heel goede tussen zaten.

Na techniek was er tijd voor Randori. François trok er voldoende tijd voor uit zodat de aanwezigen hun energie kwijt konden raken. Een uurtje trainen is snel voorbij. Iedereen was uitermate tevreden over deze training, het applaus nadien bevestigde dat.

De derde groep was behoorlijk onder bevolkt. Slechts 8 van de leden kwam opdagen voor deze training, jammer eigenlijk. We weten dat het misschien een slecht

moment was wegens de examens op school maar hadden toch op meer aanwezigheid gerekend.

Wie wel aanwezig was kreeg enkele mooie offerworpen voorgeschoteld. Sumi Gaeshi, Hikkomigaeshi en Yoko Wakarae passeerden de revue. De technieken werden goed uitgelegd en zijn in de praktijk goed doenbaar. Ook in deze groep zorgde François ervoor dat er voldoende tijd was voor de Randori.

Wegens de kleine bezetting was er nog wat tijd over en François vulde deze in met een mooie manier van Juji Gatame als de tegenstander wil tegenhouden.

Iedereen had voldoende tijd om ook deze techniek in te oefenen. Ook hier kregen we enkel positieve reacties van de deelnemers.

Uiteraard lieten wij François niet met lege handen naar huis gaan. De club had voor een mooie fruitmand gezorgd die door Svea werd afgegeven.









Groepsfoto's van de leden die aanwezig waren op deze prachtige training. Zij die afwezig waren hadden ongelijk.

SCHAATSAVOND 2019

Als afsluiter van het jaar 2019 organiseerden wij opnieuw een schaatsavond in de kristallijn te Gent. Vanaf 20u00 konden wij op het ijs voor anderhalf uur schaatsplezier. 33 personen schreven zich in om met ons mee te gaan. Opmerkelijk was dat er dit jaar minder interesse was dan vorige jaren maar wie meeding kon zich ten volle amuseren.

Voor de kerstperiode werd er door de kristallijn zelf een 'stille disco' georganiseerd. Wie dit wilde kon een koptelefoon krijgen met zijn of haar favoriete muziek. Voor de anderen was er zachte achtergrondmuziek en de mogelijkheid om karaoke te zingen.

Toen wij op het ijs waren was het nog betrekkelijk rustig op de piste. Wie wilde kon schaatsen naar believen, de kleinsten konden zich uitleven op een 'banaan'.

Op een bepaald moment was het niet meer duidelijk wie de kleinsten en wie de groteren waren. De ouders lieten zich ook graag rondrijden op de 'banaan'.

Dorst hoefden wij ook niet te leiden wat op drie plaatsen was drank te verkrijgen: de bar van de ijsbaan was zoals gebruikelijk open en daarnaast waren nog twee drankstandjes opgezet.

Maar natuurlijk bleef de hoofdbezigheid schaatsen. Wie het kon ging voluit, wie het nog niet goed kon leerde snel bij. Kortom, iedereen die mee was amuseerde zich ten volle.

Na ruim anderhalf uur schaatsen zakten we even af naar de cafetaria om wat bij te praten met een drankje. Wie er niet bij was krijgt volgend jaar een nieuwe kans.









NIEUWJAARSRECEPTIE 2020

Zaterdag 11 januari organiseerden wij opnieuw een nieuwjaarsreceptie voor onze leden en naaste familie. Voor de nieuwe leden van de club een ideale gelegenheid om iedereen eens te leren kennen, voor de oudere leden van de club een gezellig samenzijn. De sfeer was in elk geval heel uitgelaten.

Mieke had de dag ervoor 32 liter verse soep gemaakt, ikzelf zorgde voor 60 liter witte glühwein, the real stuff, niet van die gesuikerde brol. Spuit en bronwater waren ook voorhanden voor wie dit wilde. Wie 'plat water' vroeg had ervan en kreeg van mij een plat bord met water ... platter kon ik het niet maken. Iemand kreeg zelfs een behoorlijk pikant soepje aangeboden voor mijzelf ... een kleine revanche van het laatste clubfeest ...

Ook dit jaar hadden wij kosten nog moeite gespaard betreffende de hapjes. Enkele ouders hadden een cake gebakken, Svea had talrijke hapjes voorzien: gevulde champignons, bladerdeeg met kaas, appel, honing en rozijnen en niet te vergeten, pikante scampi's. Maar ook toastjes met zalm en kaas of met krabsalade waren voor handen. Wijzelf hadden pizza's, chips, nootjes, kaas, salami en voor de jongsten snoep voorzien. Honger zouden wij niet hebben.

Als attentie had ik flesjes met chilisaus voorzien. Wegens een misverstand wa-

ren deze iets kleiner dan voorzien. Wie proefde wist dat de smaak goed zal, maar dat het goede redelijk pikant was, alhoewel er op het etiket 'mild' stond

In totaal hadden zich zo'n honderd personen ingeschreven. Wegens omstandigheden belden enkelen af zodat wij met een negentig mensen waren.

Alhoewel we begonnen vanaf 15u00 kwam het groten-deels van de gasten toe vanaf 15u45 omstreeks 17u00 was het heel druk. Svea, Mieke en ikzelf kwamen voortdu-rend rond met hapjes en drank. Lege mokken werden weggenomen om af te wassen en lege schalen werden bijgevuld.

Eens het wat donker begon te worden werd de vuurkorf aangestoken, wat dan weer voor een gezellige sfeer zorgde.

Daar men alcoholcontroles had aangekondigd werd er meer soep dan glühwein gedronken. Wie wel een glaasje wilde drinken had voor een Bob gezorgd, heel verstandig.









GINNY VAN HECKE BEHAALT ZWARTE GORDEL

Na enkele maanden voorbereiding slaagde Ginny Van Hecke erin de jury te overtuigen dat zijn het dragen van een zwarte gordel waard is. Samen met trainingspartner, Svea, trainde zij heel hard om het examen tot een goed einde te brengen. Als de budozaal in Lochristi bezet was, gingen ze trainen in andere clubs. Gent-Dronghen, Belsele, Sint Agatha Berchem, Nazareth, Zwijndrecht en Merelbeke kregen hen op de mat.

Coach Erik moest soms streng zijn en bleef Ginny laten trainen tot de technieken voldoende gekend waren. No mercy, ... medelijden staat niet in zijn woordenboek. Bloed, zweet en tranen moest ze ervoor over hebben.

Maar ook de clubtrainers van de bezochte clubs brachten hun steentje bij om Ginny op het gewenste niveau te krijgen.

Zondag 19 januari was het dan eindelijk zo ver. Het Sho Dan Shiken 1ste dan ...

Ginny legde een parcours af met niet al te veel fouten en beiden hadden een goed gevoel na het examen. Toch was het enige tijd wachten tot de punten verrekend waren en zij officieel te horen kreeg dat ze geslaagd was.

Van de 19 kandidaten slaagden er uiteindelijk 15 in hun opzet. De jury was streng maar correct. Ginny zat ruim boven de minimale 60% om te slagen. Een score die boven de verwachting van Svea en Erik lag. Blijkbaar had Ginny een goede dag op het examen ...

Felicitaties vanuit de club volgden. Maar ook onze buitenlandse vrienden uit Portugal en Mallorca waren op de hoogte en wensten haar veel geluk met de behaalde zwarte gordel.

Ginny had na het examen nog een klein presentje voorzien voor trainingspartner Svea, Ewout en de kinderen omdat Svea zoveel dagen van huis weg was.

Ook Erik kreeg een attentie voor al het werk dat hij in de voorbereiding van het examen had gestoken.

Zij is de twaalfde zwarte gordel van onze club.

Het lijkt erop dat onze Black Belts Barbecue een dure grap zal beginnen worden. :-)

Van harte proficiat Ginny!

Van het examen zelf mochten geen foto's genomen worden, mijn excuses.



Training in Sint Agatha Berchem



Training in Merelbeke



Training in Belsele



Training in Zwijndrecht



Training in Nazareth







HULDIGING GINNY VAN HECKE

Woensdag 22 januari was de eerste training dag voor onze kersverse zwarte gordel,

Ginny. Van de Vlaamse Judofederatie had ze al een gordel gekregen, maar als club hadden wij nog twee presentjes voor haar klaarliggen.

Voor het opgroeten gaf Erik nog een kort verslag van het examenverloop en de voorbereiding er naartoe. Ook trainingspartner Svea werd nogmaals bedankt.

Ginny werd even naar voor gevraagd om de pakjes open te maken. Ze kreeg van de club een beeldje als aandenken en een zwarte band in luxe giftbox, rechtstreeks uit Japan.





EXAMENS VOOR GRAADSVORHOOGING

Woensdag 22 januari gingen de eerste examens van dit seizoen van start. Er was geen training voor de leden van de eerste en tweede groep. De inschrijftijdstijl lag al sinds begin december in de club en iedereen had voldoende tijd om zich voor te bereiden.

Er schreven zich 31 leden in om deel te nemen. Eens de planning gemaakt was moest deze nog zesmaal worden aangepast. Tenslotte kwamen zich 26 judoka's aanmelden voor het examen.

Svea, Mike, Nathan en Ewout fungeerden als jurylid. Erik kwam beurtelings langs alle tafels langs om te zien of alles vlotjes verliep.

Het viel op dat het examen in het algemeen erg zwak was. Alhoewel de juryleden erg mild waren slaagden toch 5 deelnemers niet in hun opzet en behaalden geen volgende gordel. Voor ons niet plezierig, voor de deelnemers zeker niet. 21 van onze leden slaagden wel in het examen.

Enkele deelnemers gaven zelfs ronduit toe er niets voor gedaan te hebben en kenden geen enkele techniek Anderen hadden dan enkel het deel voor hun volgende graad geleerd en waren de technieken van de graden eronder vergeten. Op de examenfiches staat duidelijk dat men de technieken van de vorige graden ook moet kennen.

Eveneens moesten enkele judoka's worden gedelibereerd. Deze krijgen een langere wachttijd voor hun volgende graad.

Anderzijds mag ook worden gezegd dat enkele van onze deelnemers zich heel goed hadden voorbereid en bijna het maximum van de punten haalden.

Eveneens zullen wij strenger controleren op het aantal aanwezigheden in de club. Scannen van de vergunning is dus aan te raden. Enkel leden met voldoende aanwezigheden zullen worden toegelaten op een examen. Examens zoals dit willen wij in de toekomst kost wat kost vermijden.

We willen er iedereen nogmaals attent op maken zich enkel aan te melden voor een examen als de leerstof gekend is. Verder kan op elk moment uitleg gevraagd worden aan onze zwarte gordels en of trainers.

Daar het systeem met afgesproken uren te veel moet worden aangepast zullen wij voor de komende examens geen uur meer afspreken. Alle deelnemers zullen dan vanaf het begin uur worden verwacht en kunnen om beurt examen afleggen.





TRAINING MET KENNETH VAN GANSBEKE

Alle leden van judoclub Lochristi kregen vrijdag 31 januari les van Kenneth Van Gansbeke.

Naast zijn diverse Belgische titels won Kenneth ook diverse internationale toernooien. In 2006 en 2009 behaalde hij een derde plaats op de wereldkampioenschappen. In 2014 won Kenneth The African Open in Casablanca. In 2016 werd hij Europees kampioen in Saarbrücken. In 2018 won hij de European Open van Madrid en won hij een bronzen medaille op de European Open in Glasgow. Nu richt hij zijn pijlen op de Olympische Spelen in Tokio, het thuisland van het judo.

Trainers Erik en Svea kennen Kenneth al tientallen jaren en vonden hem bereid om een les te geven in de club.

Alhoewel Kenneth een competitie beest is, wist hij op een eenvoudige en soms speelse manier de technieken aan te brengen en zo de les aangenaam te maken.

Zowel de jongsten als de oudsten waren onder de indruk van Kenneth's judo-kunnen. Kenneth paste zijn niveau aan zodat iedereen kon volgen. De technieken waren heel bruikbaar op toernooien, het viel op dat het voor Kenneth efficiënt moet zijn.

Met drie volle groepen had hij zijn werk om iedereen individueel bij te sturen. Gelukkig hielpen de trainers mee om alles in goede banen te leiden.

Na afloop bedankte de club Kenneth met de gebruikelijke fruitmand en kwam overeen dat hij volgend jaar opnieuw zou langskomen. Dit tot grote vreugde van de aanwezigen.













Ushiro Gesa Gatame

Door François Marckx



Tori heeft Uke geworpen en vervolgt naar de grond. Met zijn L-knie neemt hij controle tegen de nek en met de L-voet tegen de romp van Uke.



Tori trekt de R-arm van Uke tegen zich aan en plooit deze over zijn eigen R-arm.



Tori neemt de gordel of het einde van de jas van Uke vast met de L-hand.



Tori geeft deze door aan de R-hand en zorgt voor zo weinig mogelijk speling.



Tori schuift iets achteruit om druk te zetten op de controle. Ondertussen neemt hij met de L-hand de gordel van Uke vast.



Tori komt in Gesa zit om de houdgreep aan te zetten.

Sumi Gaeshi

Door François Marckx



Uke en Tori staan over elkaar. Tori tilt Uke uit evenwicht.



Tori plaatst zijn L-voet tussen de voeten van Uke.



Tori plaatst zijn R-voet op de L-lies van Uke.



Tori rolt naar de rug en trekt Uke met zich mee.



Tori strekt zijn R-been om Uke over zich te kunnen tillen.



Na de worp blijft Tori in steun met zijn L-voet op de mat.

Hikkomi Gaeshi naar Tate Shiho Gatame

Door François Marckx



Tori en Uke staan voor elkaar. Tori neemt met de R-hand de gordel van Uke vast (voor het hoofd).



Als Tori de gordel vast heeft, neemt hij met de L-hand onder de R-elleboog van Uke.



Tori stapt met zijn L-voet tussen de voeten van Uke.



Tori plaatst de R-voet aan de L-lijes van Uke en gaat naar de rug terwijl hij Uke met zich mee trekt.



Uke gaat over Tori en Tori volgt de beweging.



Als Uke op de rug komt, rolt Tori bovenop hem om Tate Shiho Gatame aan te zetten. Tori kan ook naast Uke rollen om Yoko Shiho Gatame aan te zetten.

Overname Sumi Gaeshi naar Sasae Tsurikomi Ashi

Door François Marckx



Uke en Tori staan voor elkaar. Uke neemt Tori op de rug en wil Hikkomu Gaeshi inkomen.



Tori heeft met de R-hand de L-mouw van Uke vast en trekt deze naar links.



Uke wil zijn R-voet in de lies van Tori plaatsen.



Tori komt iets recht en neemt met de R-hand rond de arm van Uke diens jas of gordel vast.



Tori draait zich naar de R-zijde en blokt met de R-voet de L-enkel enkel van Uke.



Uke is uit evenwicht en wordt geworpen met Sasae Tsurikomi Ashi.

Hikkomi Gaeshi

Door François Marckx



Uke wil Tori vastnemen. Tori vangt de R-arm van Uke op.



Tori blijft met de R-hand de arm nemen en neemt met zijn L-hand Uke vast op de rug.



Tori plaatst zijn R-voet voor de voeten van Uke.



Tori plaatst de L-voet tegen de L-lies van Uke.



Tori buigt door het R-been en gaat naar de rug. Onder-tussen trekt hij Uke met zich mee.



Tori strekt zijn L-been om extra kracht te geven aan de worp.

Yoko Wakarae

Door François Marckx



Tori neemt Uke vast op de rug, Uke blokt de beweging af ter hoogte van de gordel.



Tori gaat met de L-arm over Uke en neemt hem vast op de rug (beide handen zijn nu even op de rug van Uke).



Tori trekt zijn R-hand terug en neemt Uke vast bij de L-pols of L-mouw.



Tori neemt wat afstand om Uke uit evenwicht te brengen.



Tori plaatst zijn R-voet naast Uke en drukt diens L-arm tussen de benen. Tori komt zo haaks voor Uke te liggen.



Tori rolt door en trekt Uke over zich heen.



Verdediging Tori op de rug, Uke aan de benen. Tot juji gatame komen Door Svea Van Isacker



Tori ligt op de rug, Uke zit aan de benen en valt aan met de R-hand.



Tori neemt met de L-hand de R-hand van Uke vast en trekt deze tegen de buik. Daarbij is de L-hand van Tori boven de R-elleboog van Uke, niet eronder.



Tori gaat met de R-hand tussen de benen van Uke door en neemt de L-knieholte vast. Tori trekt zich haaks op Uke.



Tori drukt Uke met het R-been uit evenwicht. Om de actie kracht bij te zetten drukt Tori nu ook met het L-been voor het gezicht van Uke



Als Uke naar de rug kanteld, plaatst Tori de L-voet zo ver mogelijk onder de schouder van Uke.



Tori blijft Uke controleren met de L-voet onder de schouder en overstrekt de arm om de klem aan te zetten.



**Aanval Uke in vierpuntesteun, tori zijwaarts.
Tot Yoko Shiho Gatame komen**
Door Kenneth Van Gansbeke



Uke zit in verdediging in vierpuntesteun. Tori zit zijwaarts. Tori neemt met de R-hand de R-arm van Uke vast.



Tori trekt aan de arm van Uke om te verhinderen dat deze de arm uitplaatst.



Tori neemt met de L-hand de gordel van Uke vast.



Tori trekt de arm van Uke onderuit en trekt aan de gordel.



Uke kanteld over de R-schouder naar de rug.



Tori volgt Uke en blijft deze controleren met Yoko Shiho Gatame



Aanval Uke in vierpuntesteun, tori zijwaarts. Tot Yoko Shiho Gatame komen Door Kenneth Van Gansbeke



Uke zit in verdediging in vierpuntesteun. Tori zit zijwaarts en neemt met de L-hand het onderste van Uke's jas vast



Tori trekt deze zo strak mogelijk aan.



Tori gaat in paardezit en neemt met de R-hand de gordel van Uke vast.



Tori trekt Uke naar voor over de R-schouder. (L-schouder voor Uke)



Om de beweging kracht bij te zetten lift Tori Uke met zijn R-been.



Uke komt op de rug terecht en Tori volgt de beweging om te controleren met Yoko Shiho Gatame.



**Aanval Uke in vierpuntesteun, tori zijwaarts.
Tot Yoko Shiho Gatame komen**
Door Kenneth Van Gansbeke



Uke zit in verdediging in vierpuntesteun. Tori zit voor Uke. Tori neemt met de R-hand de gordel van Uke vast en met de L-hand de rever.



Tori laat zich op het zitvlak kantelen en drukt Uke met de L-schouder in de mat.



Tori trekt met de L-hand zodat Uke kantelt.



Tori stapt over Uke heen



Eens Tori over Uke is gestapt drukt hij deze met de schouders tegen de mat.



Tori plaatst de L-knie in de mat om meer controle te krijgen over Uke.



**Aanval Uke in vierpuntesteun, tori zijwaarts.
Tot Yoko Shiho Gatame komen**
Door Kenneth Van Gansbeke



Uke zit in verdediging in vierpuntesteun. Tori zit voor Uke. Tori neemt met de L-hand de rever van Uke vast.



Tori neemt met de R-hand de gordel van Uke.



Tori laat zich op het zitvlak kantelen en drukt Uke met de L-schouder in de mat.



Tori neemt controle met de R-voet aan het R-been van Uke.



Tori stapt over Uke heen



Tori volgt Uke en blijft deze controleren met Yoko Shiho Gatame

Ko Uchi Gari

Door Kenneth Van Gansbeke



Uke en Tori staan voor elkaar.



Tori trekt aan de arm van Uke en wil Ippon Seoi Nage inkomen.



Uke laat het zwaartepunt zakken door iets door de knieën te zakken



Tori haakt zijn R-been rond het R-been van Uke en laat zich zakken.



In de beweging drukt Tori Uke naar de mat.



Tori volgt Uke.



Aanval Uke in vierpuntesteun, tori achterwaarts.

Tot Sode Guruma Jime komen

Door Kenneth Van Gansbeke



Uke zit in verdediging in vierpuntesteun. Tori zit achterwaarts.



Tori gaat met de R-hand onder Uke's R-oksel.



Tori steekt de hand door tot aan Uke's L-schouder.



Tori rolt naar de R-zijde en trekt Uke met zich mee.



Tori neemt met de R-hand in zijn eigen L-mouw vast.



Tori brengt zijn L-hand voor de keel van Uke en geeft druk om te verwurgen.



Aanval Uke in vierpunteensteun, tori zijwaarts. Tot Yoko Shiho Gatame komen Door Kenneth Van Gansbeke



Uke zit in verdediging in vierpunteensteun. Tori zit achterwaarts. Tori neemt met de R-hand de rever van Uke vast.



Detail hoe Tori de rever vastneemt.



Tori drukt met de L-hand tegen de L-elleboog van Uke en laat zich naar zijn L-zijde vallen.



In de rol drukt Tori de arm van Uke verder onderuit zodat deze op de rug rolt.



Uke gaat naar de kniën en neemt met de L-hand onder de nek van Uke vast.



Tori blijft Uke controleren door druk te geven op de borstkas.

Harai Goshi

Door Kenneth Van Gansbeke



Uke en Tori staan voor elkaar. Tori trekt Uke uit evenwicht.



Tori plaatst zijn L-voet achteruit en blijft trekken aan Uke.



Als de voet tussen de voeten van Uke staat draait Tori zich met de rug naar Uke en zakt iets door de benen.



Tori maait het R-been van Uke weg.



In de worp drukt Tori de schouders van Uke naar de mat.



Ook na de worp blijft Tori controle houden over Uke.

Harai Goshi

Door Kenneth Van Gansbeke



Uke en Tori hebben elkaar vast.



Tori drijft Uke zodat deze met de R-voet voorwaarts komt.



Tori draait plaatst zijn L-voet voor Uke.



Tori draait met de beweging mee en neemt contact met het R-been aan het R-scheenbeen van Uke.



Tori blijft draaien en maait het been van Uke onderuit.



Tori blijft controle over Uke houden na de worp.

DIT CLUBBLAD IS EEN PUBLICATIE VAN



Judoclub Hokkaido Lochristi
Budozaal Sporthal 't Veerleveld
Kan. P. J. Triestlaan 1 -9080 Lochristi
0494 / 98 66 31
info@judo-lochristi.be

Trainingen op woensdag en vrijdag
Woe 17u00 – 18u00, 18u00 – 19u00, 19u00 – 20u30
Vrij 18u00 – 19u00, 19u00 – 20u00, 20u00 – 21u30

Werkten mee aan de samenstelling ervan:
Erik Van Isacker

Technische pagina's:
François Marckx
Svea Van Isacker
Kenneth Van Gansbeke



EVI Projects

Kluswerken - Elektriciteit
Sanitair - Webdesign

☎ 0474 99 88 56
✉ info@evi-projects.be
🌐 www.evi-projects.be



< INCREMENTUM / >
.net consultancy

Carrosserie DUQUENNE