

Judoclub Hokkaido Lochristi
Lid van de Vlaamse Judofederatie

Clubblad

Jaargang 22 nummer 3 - april 2018



INHOUD VAN DIT CLUBBLAD



Paastraining 2018

Vrijdag 31 maart was het voor de leden van judoclub Hokkaido Lochristi de laatste training voor de paasvakantie. Traditiegetrouw was deze les een speelse afsluiter voor de jongste leden van de club.

5



Erik geeft les op de judostage in de Algarve (Portugal)

Onze trainer, Erik, werd gevraagd om tijdens de eerste week van de paasvakantie stage te geven aan de competitiejeugd van Portugal. Erik was enkele jaren geleden te gast in de club van Albufeira (Algarve Portugal) en werd dit jaar gevraagd om de stage te leiden.

7



Training met Ulla Werbrouck

De leden van Judoclub Hokkaido Lochristi kregen vrijdag 27 april nogmaals Ulla Werbrouck op bezoek. Ulla behaalde in haar jeugd heel wat titels: Belgisch-, Europees- Wereld- en Olympisch kampioene staan op haar palmares.

11



Golden Judocup Zelzate voor U11-U13

Zaterdag 10 maart ging voor de zesde maal de Golden judocup van Zelzate voor U11 en U13 door. Zes van onze leden schreven zich in deel te nemen maar wegens ziekte moest één van onze judoka's forfait geven.

15



Golden Judocup Zelzate voor U15-U21+

Slechts zes van onze judoka's namen deel aan dit tornooi. Jammer dat de meesten verkozen om thuis te blijven. De sfeer was heel goed in Zelzate en er werd mooie judo getoont.

19



Techniekpagina's

Ook deze maal hebben wij enkele mooie technieken kunnen vastleggen. traditiegetrouw delen zij wij graag met u in dit clubblad.

23





VOORWOORD

Ja, 't is druk ... waar het de bedoeling was om dit clubblad begin mei uit te brengen, is het begin juni geworden. Wegens diverse activiteiten, zowel privé als op judo-gebied kwam het er maar niet van om verder te werken aan dit blad.

Eindelijk is het af, misschien iets dunner dan gewoonlijk, maar we kunnen er opnieuw trots op zijn.

Svea opperde het voorstel om een paastraining in te lassen. Een prima idee, waarvoor Nathan ook meteen te vinden was. Zowel in groep 1 als in groep 2 werden de spelvormen 'verpaaselijkt'. Dat de deelnemers het super vonden hoeft geen uitleg. De foto's verder in dit blad spreken voor zich.

Ondertussen werd Erik gevraagd om stage te geven aan de competitiejeugd van de Algarve (Portugal). Samen met echtgenote, Mieke, vertrokken ze voor een week om er zwoegen in het milde klimaat. Met temperaturen van 25°C à 27°C was het koude klimaat van Vlaanderen snel vergeten. Dinis Pinto, de organisator, zorgde voor een warm onthaal en diverse activiteiten tussen de trainingen door. Erik gaf een mix van techniek, fysiek en randori. Het publiek en de organisatie waren zo tevreden dat hij werd gevraagd om ook volgend jaar terug te komen en les te geven, wel op een andere locatie.

Een hoogtepunt in het judoseizoen was wel de training met ex-Olympisch kampioene, Ulla Werbrouck. Ulla geeft normaal gezien geen judo les meer, maar

speciaal voor Erik deed ze nogmaals haar judogi aan. Op vraag van velen demonstreerde ze hoe haar Uchi Mata in elkaar stak. In tegenstelling tot het traditionele judo, zorgde Ulla ervoor zo weinig mogelijk plaats te creëren en de tegenstander dicht tegen zich aan te drukken. Ook zij wisselde haar training af met randori.

Wie deelnam kon enkel positief zijn over de training. Nadien werd er nog wat gekeuveld in de cafetaria.

Veel toernooien waren er niet meer. Zowel onze U11-U13 als onze U15-U21+ konden deelnemen aan de Golden Judocup te Zelzate. Tot onze spijt bestond de delegatie van Lochristi uit een beperkt aantal deelnemers. Toch vond Erik dat de inzet heel goed was op dit, behoorlijk zware, toernooi.

Tenslotte hebben wij ook deze maal enkele technieken voor u vastgelegd. Minder dan gebruikelijk, maar daarom niet onbelangrijk. Zowel Mike Van De Rostyne als Ulla Werbrouck werden bereid gevonden om deze voor ons uit te leggen.

Veel leesplezier.

Erik Van Isacker



PAASTRAINING 2018

Vrijdag 31 maart was het voor de leden van judoclub Hokkaido Lochristi de laatste training voor de paasvakantie. Traditiegetrouw was deze les een speelse afsluiter voor de jongste leden van de club.



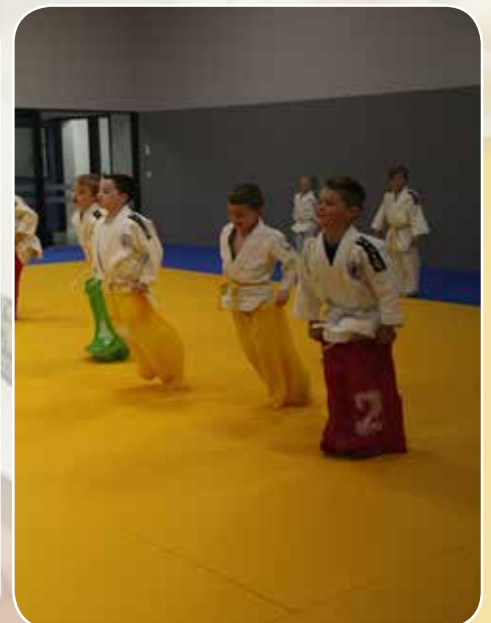
Trainers Nathan en Svea zorgden voor een aangename training alvorens de vakantie in te gaan. Pak de gordel van sensei Wu, touwtje springen, paaskonijn tikkertje, ... Om het geheel nog wat leuker te maken zorgden onze trainers voor enkele kleine attributen.

Per goed volbrachte opdracht konden onze leden een puzzelstukje verdienen van de paasschat.

Eens men alle puzzelstukjes bij elkaar had begon het denkwerk en konden de judoka's ontdekken waar de paashaas de eitjes verstopt had.

Eens opdrachten volbracht en de puzzel opgelost, begon de zoektocht voor onze leden. Na wat zoekwerk was die dan gevonden werd hij eerlijk verdeeld onder de deelnemers.

Dat de jongeren het leuk vonden hoeft geen uitleg





ERIK GEEFT JUDOSTAGE IN DE ALGARVE

Onze trainer, Erik, werd gevraagd om tijdens de eerste week van de paasvakantie stage te geven aan de competitiejeugd van Portugal. Erik was enkele jaren geleden te gast in de club van Albufeira (Algarve Portugal) en werd dit jaar gevraagd om de stage te leiden.

Samen met echtgenote Mieke vertrokken zij zaterdag 31 maart vanop Schiphol richting Faro. Daar werden ze opgepikt om naar het hotel te worden gebracht. De stage begon op woensdag, dus had Erik ruim de tijd om nog even van de Algarve te genieten. Onder een zonnige hemel en met temperaturen van 25 à 27°C was het echt genieten en ontspannen. Het aangename klimaat en het lekkere eten zorgden ervoor dat Erik ontspannen kon beginnen aan de stage.

De organisatie van de stage lag in handen van Dinis Pinto, bezieler van de judoclub Albufeira. Judoka's tussen de 14 en 18 jaar vanuit de ganse Algarve en een delegatie van Lissabon kwamen afgezakt om deel te nemen. Het niveau was heel different. Zowel beginnende judoka's als leden van de nationale selectie waren aanwezig. Daarnaast was er ook de mogelijkheid voor de jongeren van de club om deel te nemen aan een lichtere vorm van de stage. Per dag werd tweemaal twee uur les gegeven. Daarnaast waren activiteiten voorzien door de organisatie.

Erik gaf een mix van techniek, fysiek en randori (de oefenkampen). Heel wat van de getoonde technieken waren volkomen nieuw voor de deelnemers. Zelfs de organisatoren en clubtrainers moesten erkennen dat ze enkele van de technieken nog nooit hadden gezien.

Tussen de trainingen door waren Paintball en een

verkenningstocht in Albufeira gepland. Ideaal om de teamspirit aan te wakkeren en vriendschapsbanden te smeden.

Erik en echtgenote Mieke aten tussen de trainingen door mee met de judoka's. De gerechten waren heel eenvoudig klaargemaakt, maar door de versheid van de producten smaakte het erg lekker. Speciaal voor de Belgische gasten perste men vers geplukte sinaasappels.

Als afsluiter van het kamp ging er nog een training door op het strand. Onder een gloeiende zon werd er rustig gewerkt rond pakking en speciale manieren van werpen. Ook hier verraste Erik de deelnemers met enkele, voor hen ongekende, technieken. Uiteraard wilden we nadien even in het water. De meeste Portugezen vonden het water nog te koud, maar Erik en nog drie anderen namen een frisse duik. Dezelfde namiddag ging er een klein toernooi door tussen de deelnemers. De organisatie vroeg Erik of hij de medailles voor eerste plaatsen wilde uitreiken. Iets wat Erik met veel genoegen deed. Een kort video verslag is hier te vinden.

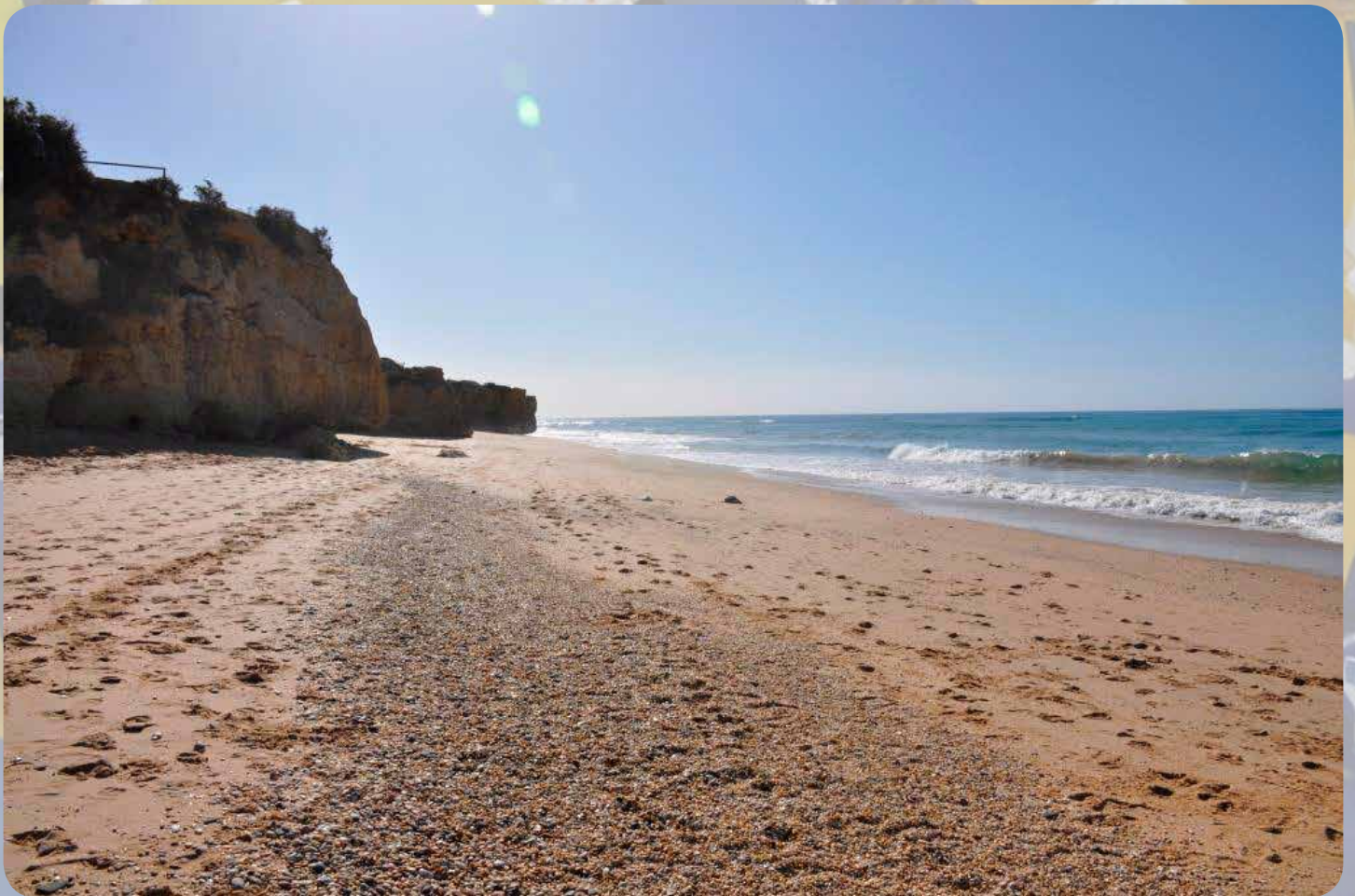
Alvorens naar huis te vliegen kreeg hij nog diverse uitnodigingen om volgend jaar opnieuw te komen.

Zeker een goede reclame voor de club en de judosport in het algemeen.









De Algarve was de zuidelijkste van de Portugese districten. Deze bestrijkt de gehele breedte van de zuidkust en de hoofdstad ervan is de stad Faro. De Algarve grenst aan de westkant aan de Atlantische Oceaan. De naam Algarve is afkomstig uit de tijd van de Moorse bezetting "Al-Gharb" betekent "het westen".

TRAINING MET ULLA WERBROUCK

De leden van Judoclub Hokkaido Lochristi kregen vrijdag 27 april nogmaals Ulla Werbrouck op bezoek. Ulla behaalde in haar jeugd heel wat titels: Belgisch-, Europees- Wereld- en Olympisch kampioene staan op haar palmares. Sinds enkele jaren is ze gestopt met actief judo en lesgeven, maar speciaal voor de leden van Judoclub Hokkaido Lochristi en genodigden kwam ze nog even op de mat om les te geven. Ulla, die zesde dan judo is, kwam op de mat met haar welverdiende wit-rode gordel.

De Jongeren begonnen met trainen. Zo'n 35 judoka's waren er van de partij.

De opwarming was zoals een opwarming moet zijn: speels en voldoende bewegen. Iedereen deed goed mee en al snel was iedereen opgewarmd. Vooral de actie- reactie spelvormen zorgden daar voor een groot deel voor.

Ulla leerde hen hoe je iemand kunt vegen met O Uchi Gari. Vanaf de basisbeweging ging het snel over naar de werkelijke worp. Geleidelijk opbouwend leerde Ulla onze jongste leden hoe je met deze beenveeg iemand kunt werpen.

Nadien was er tijd voor de Randori, die oefenkampen. Ook hier kwamen diverse vormen van kampen aanbod. Zonder het goed te beseffen waren onze leden moe van een uurtje trainen.

De tweede groep, de volwassenen, waren eraan toe. Ook hier volgde een korte maar stevig opwarming. Op vraag van velen toonde Ulla hen hoe

'haar' Uchi Mata in elkaar zat. Ulla legde haar versie van deze worp uit tot op het kleinste detail. Daar waar onze judoka's de traditionele manier leerden, toonde Ulla hen hoe ze het anders deed en waarom.

Uiteraard kon ook deze groep zich meten met elkaar via de Randori. Ulla gaf tips en deed enkele Randori mee, tot grote vreugde van de deelnemers. Ook anderhalf uur vliegt voorbij. Omdat de deelnemers er erg in hadden was deze training voorbij.

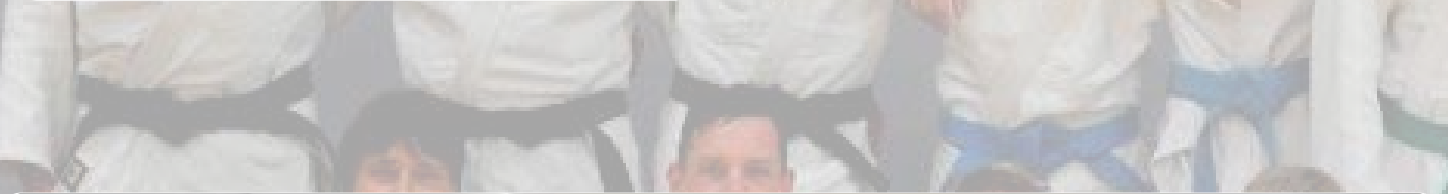
Als bedanking kreeg Ulla een grote fruitmand. Trainer Erik wist dat hij haar daarmee een groot plezier kon doen.

De club voorzag nog een hapje en een drankje voor de deelnemers. Daar kon iedereen wat bijpraten en Ulla op een andere manier leren kennen. Zelf vond Ulla de nieuwe budozaal ruim en heel mooi.

Erik hoorde geen enkele negatieve reactie over deze trainingen.









De deelnemers van beide groepen samen met Ulla op de foto. Wegens ziekte en kwetsuen waren er merkkelijk minder deelnemers in de derde groep dan voorzien.

GOLDEN JUDOCUP ZELZATE U11-UI3

Zaterdag 10 maart ging voor de zesde maal de Golden judocup van Zelzate voor U11 en U13 door. Zes van onze leden schreven zich in deel te nemen maar wegens ziekte moest één van onze judoka's forfait geven. Nao Van De Rostyne, Elise Van Damme, Jules Callebaut, Wolf Uyttenhove en Achilleas Chantzos waren present in de Eurohal te Zelzate.

Om iedereen een kans te geven meermaals te kampen, worden de U11 en de U13 ingedeeld in poules. Indien mogelijk poules van 4 judoka's maar bij de lichte en de zwaardere judoka's kunnen het poules van 3 of zelfs van 2 zijn. In sommige gevallen komt ook wel eens en poule van 5 voor.

Nao Van De Rostyne zit in een poule van drie en mag als eerste kampen. Zijn tegenstander wil hem werpen met O Soto Gari maar de worp is niet voldoende om te scoren. Nao slaagt erin om houdgreep te nemen maar kan niet voldoende lang houden om te scoren. Als hij tenslotte zelf in houdgreep geraakt (Gesa Gatame) kan hij zich niet bevrijden en verliest deze kamp.



Zijn tweede tegenstander vliegt snel op Nao af. Hij kan hem werpen met Koshi Guruma en Nao verder controleren met Gesa Gatame tot hij Ippon krijgt van de scheidsrechter. Nao heeft zich niet kunnen bewijzen en moet tevreden zijn met een derde plaats.

Achilleas Chantzos is de tweede judoka die mag kampen. Hij zit in een poule van vijf en moet dus viermaal kampen. Redelijk snel komt hij Harai Goshi in en krijgt er Waza Ari voor. De kamp gaat verder op de grond en Achilleas kan de tegenstander controleren met Tate Shiho Gatame tot de scheidsrechter hem een tweede Waza Ari geeft. Tweemaal Waza Ari is gelijk aan Ippon en Achilleas wint deze kamp.

Zijn tweede kamp is snel voorbij. Achilleas slaagt erin om de tegenstander te werpen met Tai Otoshi (waarvoor hij een Waza Ari krijgt) en verder te blijven controleren met Gesa Gatame tot de scheidsrechter hem gewonnen geeft.

Ook zijn derde kamp is snel voorbij. Achilleas wil werpen met Harai Goshi maar krijgt er geen score voor. Hij wil nog diverse malen inkomen maar geraakt niet door de verdediging van de tegenstander. De scheidsrech-

ter ziet de passiviteit van zijn tegenstander en bestraft hem met Shido. Als Achilleas de kans ziet om hem te werpen met Uchi Mata is het raak en hij krijgt er een welverdiende Ippon voor.



De vierde kamp is zwaarder. Als Achilleas O Uchi Gari inkomt, slaagt zijn tegenstander erin om hem te counteren met Tani Otoshi en krijgt er een Ippon voor.

Het is even spannend wat de totale uitslag zal worden. In zijn poule zijn er twee judoka's die drie kampen van de vier wonnen. Daar Achilleas won van de andere wordt hij eerste van zijn poule. Heel goed gewerkt !

Wolf Uyttenhove is aan de beurt. Hij zit in een poule van vier en moet driemaal kampen.



In zijn eerste kamp wordt de tegenstander snel bestraft om de broek vast te nemen. Als Wolf wil werpen met Uchi Mata is het niet voldoende om te scoren. Ook op

de grond kan geen van beiden de overhand halen. De tegenstander komt Seoi Nage in, maar Wolf kan de aanval ontwijken zodat er ook geen score valt. Als ze op de grond terecht komen, laat Wolf zich echter in houdgreep nemen en slaagt er niet meer in zich te bevrijden. Hij verliest zijn eerste kamp met Ippon.

Zijn tweede kamp is redelijk snel voorbij. De tegenstander kan Wolf werpen met O Uchi Gari en krijgt er Waza Ari voor. Hij kan op de grond verdergaan en controleert Wolf met Gesa Gatame tot de scheidsrechter hem een Ippon toekent.

Wolf staat in zijn laatste kamp. Hij komt O Soto Gari in maar stopt halverwege de worp. De tegenstander ziet de opening en neemt over met O Soto Gaeshi. Hij krijgt er een Waza Ari voor. Beiden komen op de grond terecht en Wolf laat zich in Gesa Gatame nemen. Ook deze maal zit de houdgreep vast en kan Wolf zich niet bevrijden. Hij moet zich tevreden stellen met een vierde plaats.

Elise Van Damme is aan de beurt. Zij kamp voor de eerste maal en zit in een poule van vier. Ze blijft achter de tegenstander lopen en laat zich werpen met Koshi Guruma. De tegenstander krijgt een Waza Ari voor deze worp. Even later loopt Elise weer achter de tegenstander en wordt opnieuw geworpen met Koshi Guruma. Ze verliest haar eerste kamp met Ippon.



In haar tweede kamp vecht ze heel defensief en komt de worpen maar half in. Als ze contact heeft met de tegenstander stopt Elise de beweging zodat de worp geen effect heeft. Gedurende de ganse kamp kan geen van beiden de andere werpen en de beslissing is aan de scheidsrechter. Die geeft (terecht) de tegenstander gewonnen. Jammer want er zat meer in voor Elise.

Elise zit in haar derde kamp en loopt weer achter de tegenstander. Als deze Koshi Guruma inkomt, gaat Elise erover en de scheidsrechter geeft Waza Ari voor deze worp. Beiden geraken op de grond en Elise laat zich in Gesa Gatame nemen tot de scheidsrechter Ippon geeft aan de tegenstander. Ook Elise moet zich tevreden stellen met een vierde plaats.

Als laatste kamper is Jules Callebaut aan de beurt. Ook hij zit in een poule van vier. Hij slaagt erin de te-

genstander te werpen met Harai Goshi en krijgt Waza Ari voor deze worp. Hij kan de tegenstander even in houdgreep nemen, maar deze slaagt erin zich te bevrijden. Even later komt Jules opnieuw Harai Goshi in, maar deze maal is het Ippon en Jules wint deze kamp.



Zijn tweede kamp is zwaarder. Jules komt Seoi Nage in maar krijgt geen score. Een aanval O Soto Gari is van te ver zodat er ook geen score volgt. Als de tegenstander Jules kan werpen met O Uchi Gari krijgt hij er Waza Ari voor. Even later kan hij Jules werpen met Koshi Guruma en deze maal is het Ippon zodat Jules zijn tweede kamp verliest.

Jules zit in zijn laatste kamp. Hij laat zich in de nek nemen en de tegenstander kan hem werpen met Koshi Guruma links. Het levert hem Waza Ari op. Hij slaagt erin om Jules met Gesa Gatame verder te controleren en wint deze kamp met Ippon. Jules komt op de derde plaats.

Het niveau was weer behoorlijk hoog in Zelzate. Onze judoka's weten ondertussen waar hun fout lag (als je al van fout kunt spreken) en weten nu ook dat anderen ook trainen. Erik was niet ontevreden over de inzet van hen. Eveneens een dikke proficiat betreffende de sportiviteit van onze atleten. Iedereen aanvaardde de beslissingen van de scheidsrechter. Niemand kwam gefrustreerd van de mat, wat niet altijd van anderen kan gezegd worden.







GOLDEN JUDO CUP U15U21+

Slechts zes van onze judoka's namen deel aan dit toernooi. Jammer dat de meesten verkozen om thuis te blijven. De sfeer was heel goed in Zelzate en er werd mooie judo getoond. Pauline Serie, Ginny Van Hecke, Nathan Van Hoorebeke, Rune Duquenne, Kiyoko Van De Rostyne en Alexander Chantzos waren moedig genoeg om zich te meten met andere judoka's.

Pauline Serie komt als eerste aan de beurt en kampt in de categorie tot 57 kg. De tegenstander kan haar snel werpen met Seoi Nage en krijgt er meteen Waza Ari voor. Als Pauline haar wil werpen met Soto Makikomi, mislukt de worp zodat ze geen punten krijgt. Beiden geraken wel op de grond en de tegenstander slaagt erin Pauline te verwurgen met Okuri Eri Jime. Pauline geeft zich gewonnen en de tegenstander krijgt Ippon.



Pauline staat in de herkansingen. Daar kan ze de tegenstander snel werpen met Makikomi en krijgt al Waza Ari. Doordat de tegenstander haar steeds blokt bestraft de scheidsrechter haar met Shido. Een tweede poging Makikomi van Pauline levert haar geen punten op. Daar de tegenstander nog steeds niets doet bestraft de scheidsrechter haar een tweede maal. Opnieuw komt Pauline Soto Makikomi in maar neemt te zwak vast met de linkerhand. Zo kan ze de tegenstander niet op zich trekken en ook niet goed werpen. Beiden geraken op de grond en Pauline geraakt in houdgreep. Ze kan zich echter bevrijden zodat er geen score valt. Als ze even later de tegenstander op de grond kan controleren is het ook te weinig om te scoren. De tegenstander kan Pauline verwurgen en ze moet opgeven. Geen verdere kampen meer en geen medaille voor Pauline.

Ginny Van Hecke zit in een poule van vijf. Ze kampt in de categorie tot 63 kg. Een eerste poging om te werpen met Soto Makikomi mislukt omdat deze van te ver is aangezet. Bij een tweede poging staat Pauline te ver opzij en kan het rechterbeen van de tegenstander niet vastzetten. Wegens passiviteit bestraft de scheidsrechter de tegenstander met Shido. Even later komen beiden op

de grond en Ginny laat zich klemmen met Juji Gatame en moet opgeven.

In de tweede kamp staat Ginny tegen de regerende Provinciaal kampioene. Deze kan Ginny werpen met Makikomi en krijgt er meteen Waza Ari voor. Als ze Ginny verder wil controleren met houdgreep slaaft Ginny erin zich te bevrijden voordat er score valt. Even later laat ze zich toch pakken met Yoko Shiho Gatame en verliest deze kamp met Ippon.

De derde kamp van Ginny is tegen een westvlaamse. Ginny kan niet inkomen en wordt snel geworpen met O Soto Gari, wat de tegenstander een Waza Ari oplevert. Ze slaagt erin om Ginny te controleren met Ura Gatame en de scheidsrechter kent haar Ippon toe.

Ginny begint aan haar laatste kamp. Als ze inkomt, wil de tegenstander haar overnemen met Tani Otoshi maar Ginny kan ontwijken en er komt geen score. Ginny komt nog enkele malen Soto Makikomi in maar behaalt geen punten. Als ze nogmaals hetzelfde inkomt, kan de tegenstander haar counteren met Ura Nage, Ginny plat op de rug werpen in Ippon behalen.

Jammer genoeg geen medaille voor Ginny.



Alexander Chantzos is de derde kamper die mag aantreden. Een poging Harai Goshi wordt overgenomen en levert de tegenstander Waza Ari op. Hij kan Alexander controleren met Gesa Gatame tot de scheidsrechter hem gewonnen geeft en Ippon toekent. Alexander moet naar de herkansingen. Daar komt hij van te ver in bij Harai Goshi en de tegenstander ziet de kans hem te over te nemen met Tani Otoshi. Deze beweging levert de tegenstander Waza Ari op. Hij kan het afmaken door Alexander te controleren met Yoko Shiho Gatame en

Ippon binnen te halen. Afgelopen voor Alexander en ook geen podiumplaats.

Rune Duquenne is de volgende die kampt. De tegenstander komt Ippon Seoi Nage in en krijgt onmiddellijk Waza Ari. Even later komt hij links O Soto Otoshi in en opnieuw geeft de scheidsrechter hem Waza Ari. Twee Waza Ari's zijn gelijk aan Ippon en Rune verliest zijn eerste kamp. Hij moet naar de herkansingen en kamp direct voor brons.

In de herkansingen slaagt Rune erin om met de tegenstander naar de grond te gaan en hem te controleren met Yoko Shiho Gatame. Hij krijgt Ippon en behaalt meteen een derde plaats.



Nathan Van Hoorebeke is de volgende kamper die mag aantreden. Hij zit in een poule van vijf en moet viermaal kampen. In zijn eerste kamp kan hij al snel de tegenstander werpen met Tani Otoshi en scoort Waza Ari. Beiden geraken op de grond, maar geen van hen kan de andere controleren. Als de tegenstander Nathan wil werpen met Makikomi, kan Nathan overnemen en hem vloeren met Tani Otoshi. De scheidsrechter geeft Nathan hiervoor Ippon en Nathan wint zijn kamp.



In zijn tweede kamp komt Nathan Makikomi in maar krijgt er geen punten voor. Hij kan de tegenstander even in houdgreep nemen, maar voor er punten worden toegekend slaagt deze erin zich te bevrijden. Een vol-

gende aanval Soto Makikomi brengt ook geen punten op en als de tegenstander Harai Goshi inkomt krijgt hij er Waza Ari voor. Even later kan hij Nathan vloeren met Uchi mata en krijgt zijn tweede Waza Ari. Nathan verliest deze kamp met Ippon.

De derde kamp begint en Nathan valt aan. Als hij Tani Otoshi inkomt kan hij geen punten nemen en op de grond slaagt hij er niet in de tegenstander te controleren. Een aanval Seoi Nage van de tegenstander wordt door Nathan overgenomen en levert hem Waza Ari op. Als beiden op de grond terecht komen wil Nathan de tegenstander omkeren maar neemt deze in de broekspijp vast. De scheidsrechter ziet het en bestraft Nathan met Shido. Even later geraakt Nathan in Gesa Gatame maar kan zich net op tijd bevrijden. Een aanval Tani Otoshi levert hem geen punten op maar als de tegenstander Nathan kan vloeren met Tai Otoshi krijgt hij er een verdiende Ippon voor. Jammer voor Nathan.

In zijn laatste kamp komt de tegenstander Uchi Mata in. Hij voelt de tegenstand van Nathan en combineert naar Ko Uchi Gari wat hem Ippon opbrengt. Nathan verliest ook deze kamp en moet zich tevreden stellen met Brons.

Kiyoko Van De Rostyne begint aan haar eerste kamp.



Zij loopt mee met de tegenstander en als deze Harai Goshi inkomt kan ze Kiyoko op de rug werpen en Ippon behalen.

Kiyoko moet naar de herkansingen. Daar wil de tegenstander haar werpen met Harai Goshi links maar krijgt er geen punten voor. Kiyoko laat zich op de rug nemen en de tegenstander kan haar werpen met opnieuw Harai Goshi. Deze maal is het wel raak en Kiyoko verliest met Ippon. Spijtig voor Kiyoko maar geen podiumplaats en dus ook geen medaille.

De inzet was goed bij onze deelnemers. Bij enkelen ontbrak het aan competitieritme maar niet opgeven is hier de boodschap.

Ook bij de U15U21 merken wij dat er slecht weinig judoka's zich opgaven om deel te nemen. Wij hopen dat er bij een volgende toernooi meer deelnemers zich op de lijst zullen plaatsen.





TECHNIEKPAGINA



Uke in vierpuntsverdediging, Tori voorwaarts. Tot Kuzure Gesa Gatame komen

Door Mike Van De Rostyne



Uke zit in vierpuntensteun, Tori zit voor Uke. Tori neemt met de L-hand de gordel van Uke vast. Met zijn R-hand neemt Tori de flap van de jas.



Tori neemt even de flap met de L-hand vast om nadien beter te kunnen nemen met de R-hand.



Tori trekt de flap zo hoog mogelijk.



Tori neemt met de L-hand de R-elleboog van Uke vast en drukt met de R-hand en de flap Uke opzij.



Uke kantelt en Tori volgt.



Tori neemt met de L-hand controle aan de R-arm van Uke om Kuzure Gesa Gatame aan te zetten.

TECHNIEKPAGINA



Uke op de buik, Tori voorwaarts. Tot Kuzure Gesa Gatame komen

Door Mike Van De Rostyne



Uke ligt in verdediging op de buik, Tori zit voor Uke.



Tori neemt met de L-hand de flap van de jas vast (na aangeven met de R-hand).



Tori houdt met de L-hand de R-arm van Uke vast en verplaatst zich iets meer naar rechts.



Tori rukt aan de flap om Uke te draaien.



Uke draait en Tori volgt de beweging.



Tori neemt met de L-hand de R-arm van Uke vast om de houdgreep aan te zetten.

TECHNIEKPAGINA



Uke in vierpuntsverdediging, Tori voorwaarts. Tot Kuzure Gesa Gatame komen

Door Mike Van De Rostyne



Uke zit in vierpuntensteun, Tori zit naast Uke. Tori neemt met de R-hand de flap van de jas vast.



Tori brengt de flap naar de rechterzijde van Uke.



Tori gaat met de L-hand onder Uke door en neemt de flap over.



Tori trekt aan de flap en duwt met de R-hand Uke omver.



Uke draait naar zijn rug en Tori volgt.



Tori komt in Gesa zit om de houdgreep aan te zetten. Hij lost de flap niet en neemt dus ook de R-arm van Uke niet vast.

TECHNIEKPAGINA



O Uchi Gari

Door Ulla Werbrouck



Uke en Tori staan voor elkaar. Tori neemt Uke vast met de basikukata en trekt zodat Uke met de L-voet naar voor komt.



Tori brengt de L-voet kort achter de rechter.



Tori trekt Uke vast in de mat en brengt zijn evenwicht op de L-voet.



Tori maait met de R-voet de L-voet van Uke weg.



Tijdens de maai draait Tori iets naar rechts om de maai kracht bij te zetten.



Tori kan Uke maaien en zorgt ervoor dat deze aan zijn R-zijde ligt.



Uchi Mata

Door Ulla Werbrouck



Uke en Tori staan voor elkaar. Tori neemt Uke vast met de R-hand iets hoger in de kraag. Tori stapt in met de R-voet.



Tori trekt Uke naar de mat toe en stapt nu ook met het L-been in. Met de R-hand drukt Tori Uke iets van zich af.



Tori blijft Uke naar de mat toe trekken en draait het lichaam tot hij voor Uke komt.



Tori zwaait het R-been omhoog en maakt daarbij contact met Uke's L-lies.



Tori zwaait het been zo hoog mogelijk terwijl hij Uke verder naar de mat toe trekt.



Tori kan Uke werpen met Uchi Mata.

DIT CLUBBLAD IS EEN PUBLICATIE VAN



Judoclub Hokkaido Lochristi
Budozaal Sporthal 't Veerleveld
Kan. P. J. Triestlaan 1W9080 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:
Mike Van De Rostyne
Ulla Werbrouck