

柔道



**Welkom bij
Judo Club Ninove**



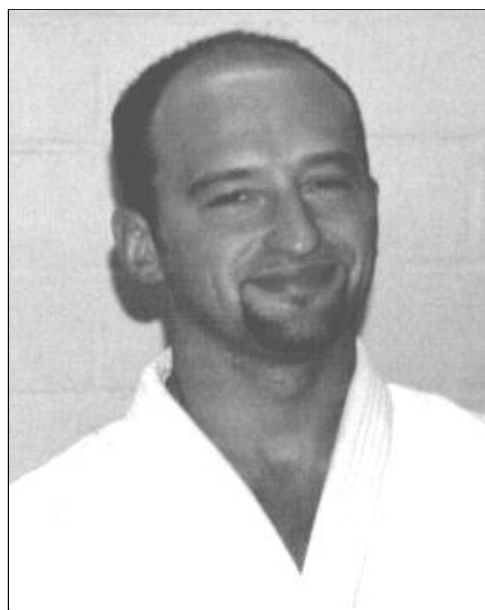
Voorwoord

Welkom bij Judo Club Ninove. Met deze brochure willen we U naast wat informatie over de club zelf, meer achtergrond over het Judo geven. Daarom vindt U hierin een aantal bladzijden over het Judo, zijn herkomst en zijn basisregels.

Tevens vindt U er het leerprogramma in terug dat U zal helpen om een volleerd judoka te worden.

Mocht U toch nog vragen hebben dan staan de trainers steeds ter uwer beschikking om de nodige uitleg te verschaffen.

Eddy en David Heyman



Aangeboden aan : (Naam - Voornaam)

..... (Straat)

..... (Postcode - Gemeente)

..... (Telefoon)

Welkom en Succes !

Inhoudstabel

Voorwoord	2
Inhoudstabel	3
Clubinformatie	4
Geschiedenis van het JUDO.....	5
Geest van het JUDO	10
Judo, de zachte weg.....	10
Het principe van ‘Ju’	10
Het principe van ‘Do’	11
Het geheim van de cirkel.....	12
De twee grote principes.....	12
Etiquette van het JUDO.....	13
Hygiene	13
De groet.....	13
Algemeenheden	14
Kinder- en Jeugdprogramma.....	15
Examenstof Gele Gordel	16
Examenstof Oranje Gordel.....	17
Examenstof Groene Gordel.....	18
Examenstof Blauwe Gordel	20
Examenstof Paarse Gordel (jonger dan 15 jaar).....	22
Examenstof Bruine Gordel (15 jaar en ouder)	24

Clubinformatie

Trainers: Eddy Heyman ~ 5^{de} DAN ~ A-Trainer
David Heyman ~ 4^{de} DAN ~ A-Trainer ~ Regent L.O.

Trainingszaal: Stedelijke Sporthal, Parklaan 15, 9400 Ninove

Uren:

Maandag	18u30 – 19u45	Jeugd (-14 jaar)
Woensdag	18u00 – 19u00	-14 jaar beginners
	19u00 – 20u00	-14 jaar gevorderden
	20u00 – 21u30	+14 jaar
Vrijdag	19u30 – 21u30	+14 jaar
Zaterdag	15u30 – 17u00	Jeugd (-14 jaar)

Lidgeld: 10 € per maand

Vergunning/Verzekering VJF: 30 € jaarlijks

Info:

Eddy Heyman	Tel: 054 33 71 75
	GSM: 0475 56 10 74
David Heyman	Tel: 054 33 75 65
	GSM: 0477 34 99 02

Email: JudoClub.Ninove@advalvas.be
Website: <http://come.to/Judoclub.Ninove>

Geschiedenis van het JUDO



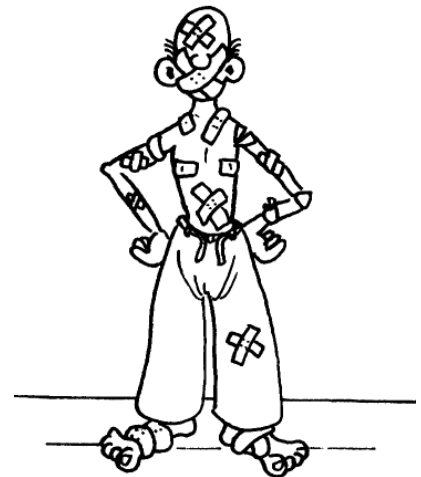
Jigoro Kano, de grondlegger van het Judo, was de derde zoon van Jirosaku Mareshiba Kano. Op 17-jarige leeftijd ging hij studeren aan de keizerlijke universiteit van Tokyo. Kano was klein van stuk en woog niet meer dan 48 kilo. Hij wilde zijn lichaam sterken en beoefende verschillende sporten zoals roeien, gymnastiek en honkbal. Deze sporten uit de westerse cultuur genoten veel belangstelling van zowel professoren als studenten in die tijd.

Omdat Kano veel fysieke kracht tekort kwam werd hij vaak verslagen. Hij ging op zoek naar een andere manier om sterker te worden en hoorde van de geheime kunst van het ju-jutsu. Hij raakte geïnteresseerd en kwam zodoende op 18-jarige leeftijd terecht bij meester Hachinosuke Fukuda van de Tenshin-Shinyo-Ryu in Tokyo. Hij trainde er elke dag om de ju-jutsu-technieken te leren die Fukuda hem onderwees. Het was een harde leerschool. Om uit te leggen hoe een techniek werkte, gebruikte Fukuda weinig woorden. Hij wierp zijn leerlingen gewoon! In die tijd bestond de kleding die gedragen werd tijdens de training uit een soort

judopak zoals wij dat tegenwoordig ook dragen, maar dan met zeer korte mouwen en een korte broek (de *kei-kogi*). Het gevolg was dat Kano steeds onder de pleisters zat. Op de universiteit had hij daarom de bijnaam *hansoku*, de pleister.

In 1879 stierf Fukuda op 82-jarige leeftijd en Kano kreeg al zijn *densho's* (geheime geschriften waarin alle technieken van die meester waren opgetekend). Kano ging nu in de leer bij een andere meester van de Tenshin-Shinyo-Ryu, *sensei* Iso. Helaas stierf meester Iso al spoedig en de jonge Kano moest weer op zoek naar een nieuwe leraar. Kano was zeer leergierig en wilde alles weten over de kunst van het ju-jutsu. In winkeltjes voor tweedehands boeken vond hij vaak nog *densho's* voor belachelijk lage prijzen.

Al zoekende kwam Kano in contact met leermeester Tsunetoshi Ikubo van de Kito-Ryu. In de Kito-Ryu onderwees men hem iets dat hij nog bij geen enkele andere school geleerd had: het gevecht in een wapenuitrusting. Meester Ikubo ging Kano steeds meer zien als een vriend en nog gedurende zijn leven, gaf hij hem al de manuscripten van de Kito-Ryu. Uit respect voor zijn oude meester nam Kano het klassieke *Koshiki-no-kata* van de Kito-Ryu in zijn geheel over. Kano ging lesgeven in ken-jutsu en ju-jutsu aan het instituut voor Opvoeding van het ministerie. Hij gebruikte alle kennis en kunde die hij opgedaan had in de Tenshin-Shinyo-Ryu, de Shibukawa-Ryu, de Toda-Ryu, de Sekiguchi-Ryu en de Kito-Ryu. In 1880 veranderde Kano voor de eerste keer de naam van zijn 'Kano-ju-jutsu' in 'Judo'. Door het achtervoegsel 'do' gaf hij aan, dat het hier niet alleen om een vechtkunst ging, maar judo meer een weg tot zelfperfectie was. Op 5 juni 1882 opende Kano, 21 jaar oud, zijn eigen school, de Kodokan: ***plaats waar de waarheid verkondigd wordt.***



Tomita was de eerste leerling die zich inschreef. Later, in datzelfde jaar, verklaarde Kano voor het eerst: *'In onze Kodokan hebben we een geheel nieuwe kunst ontwikkeld, los van al de oude scholen. Hiervan hebben we slechts enkele basiselementen gehandhaafd. Daarom noemen we onze kunst ook Kodokan Judo en niet die-en-die school. Elke Ryu heeft zijn oorsprong. Welnu, Kodokan Judo heeft geen oorsprong, het is uniek in de wereld. Als in de toekomst leden van de*

Kodokan een nieuwe vorm van Judo willen creëren, zullen ze het de Kodokan-Ryu moeten noemen, omdat het van de Kodokan afkomstig is.'

In het eerste jaar oefende Kano met 4 leerlingen in een kleine ruimte in de Eishoji-tempel. Bij deze kleine boeddhistische tempel, die er nu nog steeds is, vind je buiten een gedenksteen waarop staat, dat op die plaats Kano's eerste dojo gevestigd was. Gedurende deze periode lagen de trainingsuren niet vast. Als Kano 's avonds thuiskwam van het instituut waar hij les gaf, begon hij te studeren. Hij trainde wanneer hem dat uitkwam. Op zondag waren er trainingen die tot 11 of 12 uur 's nachts doorgingen. Tsunetoshi Ikubo kwam regelmatig enkele malen per week om samen met Kano les te geven. Ikubo had een perfecte techniek en vond vaak zwakke plekken in Kano's verdediging. Toch kon de jeugdige Kano hem vaker werpen met zijn specialiteit: *uki-goshi* en *harai-goshi*. Na de training dronken de judoka's vaak een koude alcoholhoudende drank, die hen werd aangeboden door de meesters. Dit werd beschouwd als een groot voorrecht.

In februari 1883 verhuisde Kano en zijn leerlingen van de Eishoji-tempel naar een ander huis. Kano had deze beslissing moeten nemen omdat hij nog steeds les gaf aan het Gakushuin-college, maar ook 10 uur per week psychologie doceerde aan het Kobukan Instituut. De afstanden werden hem te groot en hij betrok de nieuwe dojo. Het was er echter allesbehalve comfortabel. Het was er erg donker, in de winter steenkoud en 's zomers bloedheet. Tomita en Saigo trainden er vaker met hun hoofd helemaal ingepakt tegen de kou. Ikubo kwam hier niet vaak lesgeven en Kano kon ook al niet regelmatig komen vanwege zijn activiteiten aan het Kobukan Instituut. In september van datzelfde jaar verhuisde Kano daarom opnieuw. Het huis dat hij samen met zijn leerlingen betrok had een tuin met in het midden een klein Shinto-tempeltje. In het begin had hij een 8 *tatami-kamer*, later werd er een 12 *tatami-kamer* gebouwd in de tuin. De nieuwe dojo had een *shoji* (groot raam van papier) aan een kant en er was een verhoging met ereplaatsen voor de meesters en de gasten.

In het begin van het jaar 1884 werd het zogenaamde *Boek der Wensen* samengesteld. De judoka's die vanaf het begin volgelingen van Kano waren, tekenden het boek met hun eigen bloed. Tomita, als oudste volgeling, tekende als eerste. Tomita, Saigo, Yokoyama en Yamashita werden, vanwege hun uitzonderlijke capaciteiten, ook wel de 4 koningen genoemd. De eed die zij moesten afleggen, zag er als volgt uit:

1. Ik ben nu een judoka. Ik zweer het judo niet zonder een geldige reden te gebruiken buiten de dojo.
2. Ik zweer niets te doen dat Uw dojo in diskrediet zal brengen.
3. Ik zweer de geheimen van de dojo niet zonder Uw toestemming te verkondigen.
4. Ik zweer geen judoles te geven zonder Uw toestemming.
5. Ik zweer al de regels van Uw dojo op te volgen en, als ik later zelf judo-onderwijs geef, zal ik die regels ook altijd eerbiedigen.

Op datzelfde tijdstip werden ook de verschillende jaarlijkse festiviteiten, verbonden aan de Kodokan, vastgelegd.

1. Het nieuwjaarsfeest
2. De zogenaamde 'rood-wit'-wedstrijden (*kohaku-shia*) in mei en oktober: bij deze wedstrijden, stredden de 'roden' tegen de 'witten'. De winnaar bleef steeds staan.
3. De maandelijkse promotietest: in deze test (examen) kunnen de judoka's proberen te promoveren voor een dan-graad.

Andere judo-evenementen werden later vastgelegd. Zo kennen we in Japan nog de zogenaamde

Kan-geiko en *Shochu-geiko*, de winter- en zomertraining. De judoka's trainen dan 's winters en 's zomers zeer vroeg in de maanden januari en juli onder zeer zware omstandigheden (kou en hitte). De bedoeling hiervan is zich mentaal te harden. In de maand mei worden altijd de Japanse kampioenschappen gehouden en de kampioenschappen voor hogere dan-graden (vijfde dan en hoger). De dag dat het *Boek der Wensen* getekend werd, was een grote dag voor de Kodokan. Vanaf die dag kreeg de Kodokan bekendheid. Tomita en Saigo ontvingen toen hun diploma voor eerste dan. Zij werden de eerste zwarte banden van de Kodokan.

Als je denkt dat het judo van Kano overal met gejuich ontvangen werd, heb je het mis. Veel ju-jutsu-leraren zagen met jaloezie het ledenaantal van Kano groeien. Veel van zijn leden kwamen uit rijke families en dat terwijl veel ju-jutsu-scholen met moeite hun deuren konden open houden. Je begrijpt dat het daarom lang niet altijd boterde tussen judoka's en ju-jutsuka's. Dit alles was dan ook de oorzaak van de zogeheten *dojo-yaburi*.

De *dojo-yaburi* bestond al in de middeleeuwen toen rondtrekkende samoerai probeerden de leerlingen en de meester van een kendo-dojo te verslaan om zodoende hun reputatie als krijger te vergroten. Bij een *dojo-yaburi* ging men trainen (vechten) in een andere school met de bedoeling de waarde van die school te testen. De regel was om als eerste de beste leerling van de meester uit te dagen, daarna de andere leerlingen. Waren zij allen verslagen, werd de meester zelf uitgedaagd. Moest ook hij het onderspit delven, dan had de gast het recht het teken van de school van de muur te halen. Dit betekende in de praktijk dat die school al zijn leden zou kwijtraken. Verschillende leden van ju-jutsu-scholen kwamen naar de Kodokan voor een *dojo-yaburi* maar zij werden allen verslagen door de judoka's van de Kodokan!



Gedurende de periode 1884-1886 (de Kodokan was inmiddels weer verhuisd, nu naar het Bancho district), werden de huisregels (de etiquette) van de Kodokan opgeschreven.

1. De leerlingen moesten van zonsopgang tot zonsondergang gekleed zijn in *hakama* (lange broekrok).
2. De leerlingen moesten naar de deur lopen om de meesters te begroeten als deze binnenkwamen of weggingen.
3. De gasten die de dojo verlieten moesten plechtig gegroet worden.
4. Elke morgen moesten de lokalen schoongemaakt worden.
5. Als een leerling wegging moest hij zeggen waarom hij dat deed.
6. De leerlingen moesten tijdig opstaan en vroeg naar bed.

7. Een leerling die ziek was mocht na 05.00 uur 's morgens opstaan en voor 22.00 uur naar bed.
8. Op vaste uren 's morgens en 's avonds moesten de leerlingen zich verzamelen om de meester te groeten.
9. Voor het naar bed gaan moesten de leerlingen het vuur doven en het licht uit doen.

Behalve deze huis(dojo)-regels had Kano het zijn leerlingen ten strengste verboden 'gevechten' te houden met leerlingen van andere scholen.

In 1886 vond er voor de reputatie en ontwikkeling van de Kodokan van Jigoro Kano een belangrijke gebeurtenis plaats. Het politiehoofdkwartier organiseerde een grote demonstratie van klassieke krijgskunsten en de Kodokan kreeg een uitnodiging voor een wedstrijd tegen de ju-jutsuka's van meester Tozuka. Kano had speciaal voor deze wedstrijd zijn beste leerlingen geselecteerd. De bekendste waren wel: Yamashita, Saigo, Yokoyama, Iwasaki, Tomita, Munekata, Matsujiro, Honda en Oda. De Judoka's van de Kodokan wonnen deze heroïsche strijd met 13 overwinningen en twee partijen werden onbeslist gegeven. De Kodokan had nu definitief zijn naam en faam gevestigd.

Enige tijd later zond Kano vier van zijn leerlingen, onder wie Tomita, naar de officiële opening van de Hachitami-Magoroku-dojo. Daar zou voor de eerste keer de later zo bekende 'rood-wit'-ontmoeting plaatsvinden. Na enkele demonstraties van kata werden de judoka's verdeeld in twee groepen: de roden en de witten. Nadat Tomita zijn partij gewonnen had van een jonge judoka stond er plotseling een reus van een kerel met een baard voor Tomita en daagde hem uit voor een gevecht. Het werd plotseling doodstil in de zaal. Iedereen herkende de grote man. Het was Hansuke Nakamura van de Ryoishin-to-Ryu, de sterkste ju-jutsu-leraar van het hele politiedistrict. Tomita kon niet anders dan de uitdaging aannemen. Hij voelde dat het hier om meer ging dan om een partij *randori* alleen, de eer van de Kodokan stond op het spel! Nakamura had maar één doel en dat was winnen van deze Kano-volgeling, hoe dan ook! Nakamura ging onbesuisd in de aanval en strekte zijn armen uit om Tomita te grijpen.

Deze reageerde echter razendsnel, wierp zich onder Nakamura en kwam in met een *tomoe-nage*. Nakamura belandde met een doffe dreun in een hoek van de dojo. Met een hoofd rood van woede greep Nakamura nu Tomita vast en trok hem van links naar rechts. Tomita echter ging met al de bewegingen mee. Ten einde raad begon Nakamura tegen Tomita te duwen. Deze antwoordde onmiddellijk met een tweede knal van een *tomoe-nage*. Nakamura belandde voor de tweede keer op zijn rug. Nakamura greep nu Tomita om zijn heupen en trok hem naar de grond. Hier was hij immers in het voordeel. Hij was wel twee keer zo sterk als Tomita. Hij wist Tomita dan ook in een *yoko-shiho-gatame* tegen de grond te drukken. Tomita draaide zich als een slang onder het geweldige lichaam van Nakamura en wist de kraag van zijn tegenstander te pakken te krijgen. De verwurging, *gyaku-juji-jime*, die Tomita nu aanzette, begon effect te krijgen. Nakamura's hoofd werd roder en roder en zijn ogen pulden uit hun kassen. Hij probeerde nog op te staan maar dat lukte niet meer. Even voordat hij bewusteloos zou raken riep Magoroku Hatchitani, de meester van de dojo: '*Het gevecht is beëindigd!*' Ofschoon er in die tijd nog geen telefoon bestond, verspreidde het nieuws van de nederlaag van de grote Nakamura zich als een lopend vuurtje door de dojo's van Tokyo. De Kodokan had opnieuw laten zien de beste te zijn!

De Kodokan bleef uitbreiden en er kwamen steeds meer leerlingen. In december 1893 betrok Kano een nieuwe dojo in Koishikawa Shimotomizaka. Op 5 januari 1894 hield hij voor het eerst de zogenaamde *kan-geiko* (wintertraining) van 5 tot 14 januari. De *kan-geiko* was een zware training die 's morgens vroeg van 05.30 tot 07.30 uur in de bittere kou gehouden werd. De verwarming ging niet aan! In juli 1896 hield Kano de eerste *shochu-geiko* (zomertraining). De zomertraining werd gehouden van 12.00 tot 14.00 uur, op het heetst van de dag. De bedoeling van de *kan-geiko* en de *shochu-geiko* was vooral de judoka mentaal te harden. Kano wilde op die manier de tradities van de samoerai in ere houden. Sindsdien zijn beide trainingen opgenomen in het programma van de Japanse judoka.

In die dagen was er in Japan nog een andere trainingsvorm, de zogenaamde *kazu-geiko*. In deze trainingsvorm werd in een bepaalde tijd zoveel mogelijk randori-partijen gemaakt. Tweehonderd partijen op een dag was niet ongewoon. Wie 1400 partijen in een week kon maken werd gepromoveerd tot eerste dan. Dit is echter nooit iemand gelukt.



In tegenstelling tot de *kan-geiko* en de *shochu-geiko* is de *kazu-geiko* geen officiële trainingsvorm van de Kodokan. De *kazu-geiko* werd overigens ook beoefend in het Kendo.

In november 1906 herbouwde Kano de dojo te Shimotomizaka nadat deze was afgebrand en eind december 1933 werd het nieuwe gebouw van de Kodokan in gebruik genomen in de wijk Suido-Bashi. In 1958 werd dit gebouw gesloopt en op dezelfde plaats werd een nog groter gebouw gezet. In 1982 besloot men ook dit te moderniseren. Zo ging de Kodokan van een kleine ruimte in een Zen-tempeltje naar een supermoderne huisvesting van 8 verdiepingen.

Kano besteedde in zijn school veel aandacht aan *randori* (het vrije gevecht). Daarnaast echter was kata (voorgeschreven vorm) een verplicht onderdeel van de judostudie. Hij zag kata als de grammatica van het judo, deze moest men eerst beheersen voordat men een zin kon schrijven.

Kano had veel kata bestudeerd in de Kito- en Tenshin-Shinyo-Ryu. Vooral in de laatste school leerde hij veel traditionele kata op het gebied van het zwaard, de stok enz. Kano vond deze kata echter niet geschikt, hij wilde kata ontwerpen die in overeenstemming waren met de *randori*-technieken uit zijn judo. Zo kwam hij uiteindelijk tot de ontwikkeling van de *randori*-kata: *Nage-no-Kata* en *Katame-no-Kata* en het *Ju-no-Kata* en het *Kime-no-Kata*. Hij behield het *Koshiki-no-Kata* uit de Kito-Ryu in zijn geheel. Dit kata vond hij het beste en het demonstreerde de principes van het judo voortreffelijk.

Geest van het JUDO

Judo, de zachte weg

Het woordje 'judo' betekent letterlijk: de zachte weg.

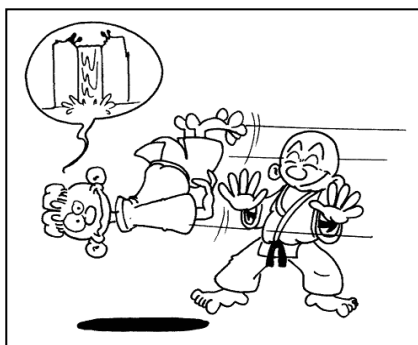
Het principe van 'Ju'

Vele honderden jaren geleden stond een kleine Chinese jongen, Li-Tei-Feng, aan de oever de machtige Jantsee en keek uit over het geelkleurige water. Li-Tei-Feng was klein en zwak. Hij was onder de indruk van de kracht van de geweldige rivier. 'Was ik maar zo sterk als de Jantsee' dacht hij. Plotseling werd het pikdonker en even later raasde er een taifoen over het land, die alles vernietigde en met zich meesleurde. Li-Tei-Feng drukte zich tegen de grond en maakte zich zo klein mogelijk. Toen de storm voorbij was keek de kleine jongen om zich heen. Alles was kapot of weggeblazen en de machtige sterke bomen waren als luciferhoutjes omgeknakt. Tot zijn grote verbazing echter zag hij dat er nog een boompje in leven was: een kleine nietige Wilg. De kleine wilg had geen weerstand gegeven aan de verwoestende kracht van de taifoen, maar was met diens kracht meegegaan. Hoe de storm ook beukte, nooit vond hij verzet, omdat de wilg steeds doorboog, soms wel tot zijn kruin de grond raakte. Na de verschrikkelijke storm was de kleine Wilg de enige overlevende in de verre omtrek. Dit principe van meegeven werd het belangrijkste principe in het judo en in de andere budokunsten.



'Ju' geeft dus het principe van het *meegeven* weer. In het judo betekent dit, dat je probeert je aan te passen aan de bedoelingen van je tegenstander. Trekt hij aan je, dan moet je niet terugtrekken maar duwen. Duwt hij tegen je, dan moet je niet terugduwen maar trekken. Tanouye Tenshin Roshi, een meester in Kyudo (de weg van het boogschieten), zegt heel treffend: 'Je moet leren die richting te gebruiken waarin de rots zelf wil gaan, om hem uiteindelijk daarheen te laten gaan waar jij dat wil.'

Soms is het echter nodig, dat je de kracht van je lichaam gebruikt. Als iemand je van achter vastgrijpt, zul je de kracht van je lichaam en je techniek moeten gebruiken om je te bevrijden. Soms ben je een waterval (meegeven) en soms ben je een rots (weerstand bieden).



In judo leer je hoe je *tai-sabaki* moet maken, je lichaam op het juiste moment wegdraaien en meegeven met de kracht van je tegenstander. Je bent dan de waterval. De tegenstander krijgt geen vat op je, je glipt hem letterlijk door de vingers.

Je leert ook hoe je *hara* moet geven, dat wil zeggen je onderlichaam zodanig naar voren duwen, dat je tegenstander zich als het ware te pletter loopt en zijn aanval ziet mislukken. Je bent dan de rots.

Met *hara* bedoelt de Japanner de onderbuik. Het middelpunt van de *hara* is *tanden* en ligt ongeveer 4 cm onder je navel. De oosterse mens beschouwt *tanden* als het algemene lichaamscentrum en de plaats waar de ziel zetelt. Daar ligt je lichaamszwaartepunt en daar ligt ook het centrum van je persoonlijkheid in de zen-traditie. Iemand met *hara* is een evenwichtig persoon en iemand die kwaad wordt 'verliest zijn *hara*', zegt de Japanner. Wij geven iemand een hand en zeggen: 'Het allerbeste en hou je taai jongen!' De Japanner wenst je *hara*, oftewel: 'Blijf in evenwicht!' De onderbuik speelt ook een heel belangrijke rol bij de ademhaling. Niet alleen in yoga, maar ook in de gevechtskunsten wordt altijd gewezen op het belang van een juiste (buik-)ademhaling. De yogi (de beoefenaars van yoga in India) zeggen, dat door een juiste ademhaling de kracht van de *hara* ontwikkeld wordt.

Het principe van 'Do'

Er is een groot verschil tussen *bugei* (krijgskunst) en *budo* (krijgsmanieren). De *bugei* zijn de zogenaamde ju-jutsu-vormen, dat wil zeggen die gevechtskunsten die de uitgang 'jutsu' hebben. Zo kennen we bij voorbeeld ken-jutsu, aiki-jutsu, ju-jutsu, naginata-jutsu enz. Alle budovormen zijn ontleend aan de *bugei*, er is dus geen do-vorm die niet stamt uit een jutsu-vorm. De *bugei* werden door de krijgers ontwikkeld als een vechtkunst met als doel zo vaardig mogelijk te verdedigen. Budo daarentegen kent een heel ander doel, namelijk de zelfperfectie. Niet de ontwikkeling van de techniek met het oog op de toepassing in het gevecht, maar de ontwikkeling van de persoon staat centraal in de budo-beoefening. Jigoro Kano maakte van het ju-jutsu een moderne do-vorm. Hij maakte zijn technieken zo veilig, dat je ze kon toepassen in een oefengevecht (*randori*) zonder gedood te worden of zelfs maar geblesseerd te raken. Dit was bij de vroegere ju-jutsu-vormen onmogelijk. Kano had ook andere bedoelingen met zijn judo en hij schreef die als volgt op:

'Judo is het principe van het maximaal efficiënte gebruik van lichaam en geest en ju-jutsu is niets meer dan de toepassing van dit alomvattende principe op de methode van aanval en verdediging. In het beoefenen van judo is het essentieel om het lichaam te trainen en de geest te ontwikkelen door de oefening van de methode van aanval en verdediging om op deze wijze dit principe onder de knie te krijgen en daarbij zichzelf te perfectioneren en bij te dragen aan het welzijn van de wereld. Dat is het uiteindelijke doel van judo.'

'Do' betekent letterlijk 'weg'. De weg die je moet bewandelen om jezelf als persoon zo perfect mogelijk te vormen. Je kunt dat doen via de weg van 'ju'. Je bent dan een *judoka*. Je beoefent judo met een partner. Een van jullie is *tori* (de judoka die de handeling uitvoert, bij voorbeeld werpt of controleert) en de ander is *uke* (de judoka die de handeling ondergaat, bij voorbeeld valt of gecontroleerd wordt).

Er zijn ook andere do-vormen, waarin je een hoge staat van perfectie kunt bereiken. Bekende do-vormen zijn:

Met Wapens:

Kyu-do	de weg van de boog
Ken-do	de weg van het zwaard
lai-do	de weg van het trekken van het zwaard
Naginata-do	de weg van de hellebaard

Zonder Wapens:

Aiki-do	de weg van de harmonie
Ju-do	de zachte weg
Karate-do	de weg van de lege hand

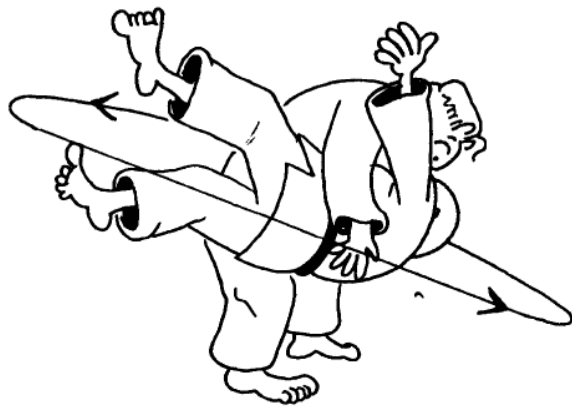
Er zijn ook do-vormen op andere gebieden:

Cha-do	de weg van de theeceremonie
Kwa-do	de weg van het bloemschikken
Ga-do	de weg van het schilderen
Ka-do	de weg van het dichten

Het geheim van de cirkel

Men zegt wel dat de uitvinding van het wiel een van de grootste uitvindingen is. We kunnen ons nu nauwelijks nog voorstellen dat het wiel - in al zijn toepassingen - er niet zou zijn. We maken elke dag weer opnieuw gebruik van de mogelijkheden die de perfecte ronde vorm van de cirkel ons biedt. Onder onze auto zitten wielen, die aangedreven worden door een as, die op zijn beurt weer zijn omwentelingen kan maken door de aandrijving die de cilinders in de motor veroorzaken. Wij trappen de pedalen rond van de fiets en we komen vooruit. Wij konden die pedalen niet rond krijgen als er in ons lichaam geen gewrichten waren, die ten opzichte van elkaar kunnen draaien en waardoor we onze ledematen kunnen buigen, strekken en ronddraaien. Doordat alles zo soepel draait daarbinnen kunnen wij ons bewegen. Kijken we naar de nachtelijke sterrenhemel, dan zien we een heelal waar eveneens alles om elkaar heen draait. De cirkel staat voor harmonie, schoonheid, evenwicht en perfectie. Vooral in *aikido*, maar zeker ook in *judo* maken we gebruik van de wetten van de cirkel.

Alle bewegingen moeten rond zijn, soepel worden uitgevoerd en in overeenstemming met de bewegingen van de tegenstander of partner. Alleen dan wordt er geworpen met zo min mogelijk inspanning en wordt er een zo groot mogelijk resultaat behaald. Dat resultaat is dan een worp in een cirkelvormige baan. Afhankelijk van de techniek kan *uke* in een grote boog verticaal over je heenvliegen of in een kleinere cirkel en zelfs in een meer horizontale baan.



De *tomoe-nage* is een voorbeeld waarbij *uke* in een grote boog (cirkel) over je heen geworpen wordt, bij *ippon-seoi-nage* is die verticale baan wat kleiner. Word je geworpen in *uki-goshi* daarentegen, dan is de cirkelvormige baan van de worp meer in horizontale richting. Maar ook in het *ne-waza* zitten veel cirkelvormige bewegingen. Denk maar eens aan de kanteltechnieken waarbij je partner in een soort *tomoe-nage* over je schouder 'geworpen' wordt. Om perfect te kunnen werpen zul je de geheimen van de cirkel moeten ontdekken!

De twee grote principes

Alles wat Jigoro Kano bedoelde met zijn geesteskind, het judo, heeft hij vervat in twee grote principes. Deze twee principes zijn sindsdien het motto van het Kodokan Judo.

1. Het eerste principe heeft te maken met wat je kunt, het is een technisch principe: *seiryoku zenyo* - met zo min mogelijk inspanning een zo groot mogelijk resultaat bereiken.
2. Het tweede principe heeft te maken met wie je bent, het is een moreel principe: *jita kyoie* - via het judo proberen een zo goed mogelijk mens te worden en op die manier bijdragen aan een betere maatschappij.

Op deze twee pijlers heeft Kano zijn judo gebouwd.

Etiquette van het JUDO

Judo is zowel lichamelijk als geestelijk vormend. Daarom dient men onderstaande regels in acht te nemen in de dojo.

Hygiene

Voor en tijdens de training moet de judoka ervoor zorgen dat:

- het lichaam goed verzorgd is
- mond en adem steeds verzorgd zijn
- nagels van handen en voeten kortgeknipt en schoon zijn
- lange haren samengebonden zijn
- oude verwondingen vooraf verbonden zijn
- geen juwelen of scherpe voorwerpen gedragen worden
- voor de dames, een wit T-shirt onder de judogi gedragen wordt
- voor de dames: geen make-up gebruikt wordt tijdens de trainingen
- er niet gegeten wordt op de tatami
- de judogi schoon is (na training thuis verluchten en regelmatig wassen) en reglementair van afmetingen
- de gordel volgens de regels geknoopt (platte knoop) is en reglementair van afmetingen
- bij het luisteren naar uitleg van de leraar, demonstratie van technieken of bij het uitrusten, gestaan of gezeten wordt op de voorgeschreven wijze (geknielde zit/kleermakerszit)
- de mat niet met schoenen betreden wordt
- er geen gesprekken gevoerd worden over onderwerpen die niets met judo te maken hebben
- gegroet wordt bij het begin en het einde van een oefening.

De groet

Wij onderscheiden de zittende groet en de staande groet.

- **Zittende groet**
De judoka zakt door de linkerknie en plaatst deze op de tatami ter hoogte van de hiel van de rechtervoet, vervolgens zakt hij door de rechterknie en plaatst deze naast de linkerknie. De knieën worden ongeveer twee vuisten uit elkaar geplaatst. Daarna gaat hij met het zitvlak op de hielen zitten en kruist de tenen, de romp rechthoudend (za-zen-zit). De gordeluiteinden worden over de benen gelegd. Dan worden de handen op de tatami geplaatst, de vingertoppen in 45°, waarop men de romp voorover buigt, het hoofd recht op de romp houdend en het zitvlak op de hielen. Leraar en leerlingen brengen deze groet gezamenlijk aan elkaar en beëindigen hem gelijktijdig. De groet moet correct uitgevoerd worden en duurt ongeveer drie seconden. Na de groet brengt de judoka de romp weer rechtop en plaatst de handen op de dijen. Hij richt het bovenlichaam op, door het zitvlak opwaarts te brengen. Het rechterbeen wordt voorwaarts geplaatst zodat het gebogen op de mat komt te staan. De tenen van de linkervoet blijven op de mat gericht. De rechterhand blijft op de rechterdij rusten en de linkerhand komt naast de linkerdij. Het lichaam wordt volledig opgericht door beide benen te strekken en de linkervoet naast de rechtervoet te brengen.
- **Staande groet**

De judoka staat, het lichaam rechtop, de hielen aaneengesloten en de handen naast de dijen. Hij buigt de romp lichtjes voorwaarts, het hoofd recht op de romp houdend. Terzelfder tijd brengt hij de handen voorop op de beide dijen. De groet wordt correct en rustig uitgevoerd en duurt ongeveer drie seconden. De judoka richt zich weer op en brengt de handen naast de dijen.

Op de tatami wordt er gezamenlijk in zittende of staande houding gegroet, dit met de leraar(s) voor de groep. Deze groet beduidt dat de leden eerlijk en sportief te werk zullen gaan en met eerbied voor de partner.

Bij het begin en het einde van de les zitten leerlingen en leraar(s) tegenover elkaar. Op de roep 'rei' (groeten), uitgebracht door de leerling met de hoogste dan of graad, buigen ze naar elkaar.

De leerling met de hoogste dangraad zit steeds links van de leraar, de overige leerlingen zitten tegenover hem op een rij in volgorde van de kleur van de band, de hoogste kyugraad links.

Voor iedere groet moet de judogi in orde gebracht zijn en de band op de juiste manier geknoopt.



Algemeenheden

Een judoka moet bij het oefenen steeds respect hebben voor zijn partner en zijn verantwoordelijkheid beseffen.

De instructies van de leraar moeten opgevolgd worden. In geval van judo-problemen dienen deze rechtstreeks met de leraar besproken te worden, want dit getuigt van een budo-mentaliteit. De leerling dient zich steeds tot zijn leraar te wenden voor technische problemen en/of zaken die zich voordoen op de tatami.

Personen onder invloed wordt de toegang tot de dojo en het trainen verboden.

Alleen onder degelijke leiding kun je judo veilig leren en beoefenen.

Kinder- en Jeugdprogramma

Wij bieden een mogelijkheid ter herkenning van de leeftijd en de geoefendheid. De gordels behouden de kleur (geel, oranje, groen, blauw en bruin), maar onder de tien jaar maakt men een onderverdeling van vijf streepjes in de kleur van de volgende graad, bijvoorbeeld een witte gordel kan tot vijf gele streepjes komen op de gordel. Boven de tien jaar gaat men over tot een onderverdeling in drie, de Judoka krijgt maximum drie zwarte streepjes op de gordel.

In het programma worden telkens vijftien punten aangeduid, deze kunnen door de Judoka gekozen worden tot het behalen van een streepje. De andere punten dienen gekend te zijn bij het examen voor de gordel.

We herinneren aan het huishoudelijk reglement, dat verbiedt het toepassen van klemmen en verwurgingen onder de vijftien jaar, het zuiver aanleren van deze technieken kan gebeuren vanaf veertien jaar met de nodige voorzichtigheid en strenge controle van de trainer, om zo onze Judoka's voor te bereiden op hun overstap naar belofte, waar klemmen en verwurgen geoorloofde technieken zijn.

De minimum leeftijden voor het behalen van de KYU-graden zijn de volgende:

5de KYU (geel)	volgens de goedkeuring van de leraar,
4de KYU (oranje)	9 jaar
3de KYU (groen)	11 jaar
2de KYU (blauw)	13 jaar
1ste KYU (paars/bruin)	15 jaar worden in het lopende kalenderjaar.

Voor de graad van 1ste KYU kan men aan de jongeren een paarse gordel geven in plaats van de klassieke bruine gordel, hierdoor heeft men een duidelijk zicht dat deze Judoka het klemmen en verwurgen niet machtig is.

Examenstof Gele Gordel

Ukemi	Stilstand		Verplaatsing		Hindernis	
voorwaarts rechts	X					
voorwaarts links	X					
achterwaarts	X					
zijwaarts rechts	X					
zijwaarts links	X					

Nage Waza	Stilstand				Verplaatsing			
	Rechts		Links		Rechts		Links	
Koshi Guruma	X							
O Soto Gari	X							
Uki Goshi	X							
O Uchi Gari	X							
Combinatie: worp naar worp								
Combinatie: worp naar houdgreep	X							

Katame Waza	Rechts		Links	
Kuzure Kesa Gatame	X			
Kami Shiho Gatame	X			
Yoko Shiho Gatame	X			
Tate Shiho Gatame	X			
Hon Kesa Gatame	X			
Uke op 4 punten – Tori met greep ellebogen				
Uke op rug – Tori aan knieën				

Examenstof Oranje Gordel

Ukemi	Stilstand		Verplaatsing		Hindernis	
voorwaarts rechts	X		X			
voorwaarts links	X		X			
achterwaarts	X		X			
zijwaarts rechts	X		X			
zijwaarts links	X		X			
plankval	X					

Nage Waza	Stilstand				Verplaatsing			
	Rechts		Links		Rechts		Links	
Koshi Guruma	X		X					
O Soto Gari	X		X					
Uki Goshi	X		X					
O Uchi Gari	X		X					
Hiza Guruma	X							
Morote Seoi Nage	X							
Ippon Seoi Nage	X							
O Goshi	X							
Combinatie: worp naar worp	X							
Combinatie: worp naar houdgreep	X							

Katame Waza	Rechts		Links	
Kuzure Kesa Gatame	X		X	
Kami Shiho Gatame	X		X	
Yoko Shiho Gatame	X		X	
Tate Shiho Gatame	X		X	
Hon Kesa Gatame	X			
Kuzure Kami Shiho Gatame	X			
Ushiro Kesa Gatame	X			
Combinatie houdgreep naar houdgreep	X			
Bevrijden uit houdgreep	X			
Uke op 4 punten – Tori met greep ellebogen	2			
Uke op rug – Tori aan knieën	2			

Examenstof Groene Gordel

Ukemi	Stilstand		Verplaatsing		Hindernis	
voorwaarts rechts	X		X		X	
voorwaarts links	X		X		X	
achterwaarts	X		X		X	
zijwaarts rechts	X		X		X	
zijwaarts links	X		X		X	
plankval	X					

Nage Waza	Stilstand				Verplaatsing			
	Rechts		Links		Rechts		Links	
Koshi Guruma	X		X		X		X	
O Soto Gari	X		X		X		X	
Uki Goshi	X		X		X		X	
O Uchi Gari	X		X		X		X	
Hiza Guruma	X		X		X		X	
Morote Seoi Nage	X		X		X		X	
Ippon Seoi Nage	X		X		X		X	
O Goshi	X		X		X		X	
Harai Goshi	X		X		X		X	
Sasae Tsuru Komi Ashi	X		X		X		X	
Ko Soto Gari	X		X		X		X	
Tsuru Komi Goshi	X		X		X		X	
Combinatie: worp naar worp	X		X		X		X	
Combinatie: worp naar houdgreep	X		X		X		X	

Katame Waza	Rechts		Links	
Kuzure Kesa Gatame	X		X	
Kami Shiho Gatame	X		X	
Yoko Shiho Gatame	X		X	
Tate Shiho Gatame	X		X	
Hon Kesa Gatame	X		X	
Kuzure Kami Shiho Gatame	X		X	
Ushiro Kesa Gatame	X		X	
Kata Gatame	X		X	
Makura Kesa Gatame	X		X	
Combinatie houdgreep naar houdgreep	X		X	
Bevrijden uit houdgreep	X		X	
Uke op 4 punten – Tori met greep ellebogen		2		
Uke op rug – Tori aan knieën		2		
Tori op rug – Uke tussen knieën		2		
Tori op rug – Uke staat recht		2		

Kata	Rechts		Links	
Opening Nage No Kata	X		X	
Sluiting Nage No Kata	X		X	

Examenstof Blauwe Gordel

Ukemi	Stilstand		Verplaatsing		Hindernis	
voorwaarts rechts	X		X		X	
voorwaarts links	X		X		X	
achterwaarts	X		X		X	
zijwaarts rechts	X		X		X	
zijwaarts links	X		X		X	
plankval	X					

Nage Waza	Stilstand				Verplaatsing			
	Rechts		Links		Rechts		Links	
Koshi Guruma	X		X		X		X	
O Soto Gari	X		X		X		X	
Uki Goshi	X		X		X		X	
O Uchi Gari	X		X		X		X	
Hiza Guruma	X		X		X		X	
Morote Seoi Nage	X		X		X		X	
Ippon Seoi Nage	X		X		X		X	
O Goshi	X		X		X		X	
Harai Goshi	X		X		X		X	
Sasae Tsuru Komi Ashi	X		X		X		X	
Ko Soto Gari	X		X		X		X	
Tsuru Komi Goshi	X		X		X		X	
Tai Otoshi	X		X		X		X	
Okuri Ashi Barai	X		X		X		X	
Uchi Mata	X		X		X		X	
Ko Uchi Gari	X		X		X		X	
Combinatie: worp naar worp	X		X		X		X	
Combinatie: worp naar houdgreep	X		X		X		X	
Overnemen van worp	X		X		X		X	

Katame Waza	Rechts		Links	
Kuzure Kesa Gatame	X		X	
Kami Shiho Gatame	X		X	
Yoko Shiho Gatame	X		X	
Tate Shiho Gatame	X		X	
Hon Kesa Gatame	X		X	
Kuzure Kami Shiho Gatame	X		X	
Ushiro Kesa Gatame	X		X	
Kata Gatame	X		X	
Makura Kesa Gatame	X		X	
Combinatie houdgreep naar houdgreep	X		X	
Bevrijden uit houdgreep	X		X	
Uke op 4 punten – Tori met greep ellebogen		3		
Uke op rug – Tori aan knieën		3		
Uke op rug – Tori staat recht		3		
Tori op rug – Uke tussen knieën		2		
Tori op rug – Uke staat recht		2		

Kata	Rechts		Links	
Opening Nage No Kata	X		X	
Sluiting Nage No Kata	X		X	
Nage No Kata: Uki Goshi	X		X	
Nage No Kata: Harai Goshi	X		X	
Nage No Kata: Tsuru Komi Goshi	X		X	

Examenstof Paarse Gordel (jonger dan 15 jaar)

Ukemi	Stilstand		Verplaatsing		Hindernis	
voorwaarts rechts	X		X		X	
voorwaarts links	X		X		X	
achterwaarts	X		X		X	
zijwaarts rechts	X		X		X	
zijwaarts links	X		X		X	
plankval	X					

Nage Waza	Stilstand				Verplaatsing			
	Rechts		Links		Rechts		Links	
Koshi Guruma	X		X		X		X	
O Soto Gari	X		X		X		X	
Uki Goshi	X		X		X		X	
O Uchi Gari	X		X		X		X	
Hiza Guruma	X		X		X		X	
Morote Seoi Nage	X		X		X		X	
Ippon Seoi Nage	X		X		X		X	
O Goshi	X		X		X		X	
Harai Goshi	X		X		X		X	
Sasae Tsuru Komi Ashi	X		X		X		X	
Ko Soto Gari	X		X		X		X	
Tsuru Komi Goshi	X		X		X		X	
Tai Otoshi	X		X		X		X	
Okuri Ashi Barai	X		X		X		X	
Uchi Mata	X		X		X		X	
Ko Uchi Gari	X		X		X		X	
De Ashi Barai	X		X		X		X	
Hane Goshi	X		X		X		X	
Kata Guruma	X		X		X		X	
Uki Otoshi	X		X		X		X	
Combinatie: worp naar worp	X		X		X		X	
Combinatie: worp naar houdgreep	X		X		X		X	
Overnemen van worp	X		X		X		X	

Katame Waza	Rechts		Links	
Kuzure Kesa Gatame	X		X	
Kami Shiho Gatame	X		X	
Yoko Shiho Gatame	X		X	
Tate Shiho Gatame	X		X	
Hon Kesa Gatame	X		X	
Kuzure Kami Shiho Gatame	X		X	
Ushiro Kesa Gatame	X		X	
Kata Gatame	X		X	
Makura Kesa Gatame	X		X	
Combinatie houdgreep naar houdgreep	X		X	
Bevrijden uit houdgreep	X		X	
Uke op 4 punten – Tori met greep ellebogen		4		
Uke op rug – Tori aan knieën		4		
Uke op rug – Tori staat recht		4		
Tori op rug – Uke tussen knieën		4		
Tori op rug – Uke staat recht		4		
Tori op 4 punten		4		

Kata	Rechts		Links	
Opening Nage No Kata	X		X	
Sluiting Nage No Kata	X		X	
Nage No Kata: Uki Goshi	X		X	
Nage No Kata: Harai Goshi	X		X	
Nage No Kata: Tsuru Komi Goshi	X		X	
Nage No Kata: Okuri Ashi Barai	X		X	
Nage No Kata: Sasae Tsuru Komi Ashi	X		X	
Nage No Kata: Uchi Mata	X		X	

Examenstof Bruine Gordel (15 jaar en ouder)

Ukemi	Stilstand		Verplaatsing		Hindernis	
voorwaarts rechts	X		X		X	
voorwaarts links	X		X		X	
achterwaarts	X		X		X	
zijwaarts rechts	X		X		X	
zijwaarts links	X		X		X	
plankval	X					

Nage Waza	Stilstand				Verplaatsing			
	Rechts		Links		Rechts		Links	
Koshi Guruma	X		X		X		X	
O Soto Gari	X		X		X		X	
Uki Goshi	X		X		X		X	
O Uchi Gari	X		X		X		X	
Hiza Guruma	X		X		X		X	
Morote Seoi Nage	X		X		X		X	
Ippon Seoi Nage	X		X		X		X	
O Goshi	X		X		X		X	
Harai Goshi	X		X		X		X	
Sasae Tsuru Komi Ashi	X		X		X		X	
Ko Soto Gari	X		X		X		X	
Tsuru Komi Goshi	X		X		X		X	
Tai Otoshi	X		X		X		X	
Okuri Ashi Barai	X		X		X		X	
Uchi Mata	X		X		X		X	
Ko Uchi Gari	X		X		X		X	
De Ashi Barai	X		X		X		X	
Hane Goshi	X		X		X		X	
Kata Guruma	X		X		X		X	
Uki Otoshi	X		X		X		X	
Tomoe Nage	X		X		X		X	
Ko Soto Gake	X		X		X		X	
Harai Tsuru komi Ashi	X		X		X		X	
Ashi Guruma	X		X		X		X	
Combinatie: worp naar worp	X		X		X		X	
Combinatie: worp naar houdgreep	X		X		X		X	
Overnemen van worp	X		X		X		X	

Katame Waza	Rechts		Links	
Kuzure Kesa Gatame	X		X	
Kami Shiho Gatame	X		X	
Yoko Shiho Gatame	X		X	
Tate Shiho Gatame	X		X	
Hon Kesa Gatame	X		X	
Kuzure Kami Shiho Gatame	X		X	
Ushiro Kesa Gatame	X		X	
Kata Gatame	X		X	
Makura Kesa Gatame	X		X	
Combinatie houdgreep naar houdgreep	X		X	
Bevrijden uit houdgreep	X		X	
Uke op 4 punten – Tori met greep ellebogen		4		
Uke op rug – Tori aan knieën		4		
Uke op rug – Tori staat recht		4		
Tori op rug – Uke tussen knieën		4		
Tori op rug – Uke staat recht		4		
Tori op 4 punten		4		

Kata	Rechts		Links	
Opening Nage No Kata	X		X	
Sluiting Nage No Kata	X		X	
Nage No Kata: Uki Goshi	X		X	
Nage No Kata: Harai Goshi	X		X	
Nage No Kata: Tsuru Komi Goshi	X		X	
Nage No Kata: Okuri Ashi Barai	X		X	
Nage No Kata: Sasae Tsuru Komi Ashi	X		X	
Nage No Kata: Uchi Mata	X		X	
Nage No Kata: Uki Otoshi	X		X	
Nage No Kata: Ippon Seoi Nage	X		X	
Nage No Kata: Kata Guruma	X		X	

白他世茶

精力運用