

Uke Waza Serie



Uke Waza Serie



1. De Aanval: Uke valt aan met een vorderende stoot (oi-tsuki) naar de kin of borst (jodan of chudan)

De Verdediging: Tori maakt een uitvalspas met links naar voren uit de aanvalslijn (tsugi-ashi) en maakt tegelijkertijd een **soto-uke**, onmiddellijk gevolgd door het met de duim op de handrug vastgrijpen van de vuist van Uke met een tegengestelde stoot (gyaku-tsuki). Hierna brengt Tori, Uke naar de grond met een buitenwaartse polsdraai (kote-gaeshi), waarbij hij direct de elleboog van Uke vastzet op de mat en hij beheerst de kote-gaeshi aanzet tot Uke aftikt.



2. De Aanval: Uke valt aan met een vuistslag (tetsui) op het hoofd van Tori. (jodan)

De Verdediging: Tori maakt een uitvalspas met links naar voren in de aanvalslijn (tsugi-ashi) en maakt tegelijkertijd **age-uke** en een handpalmstoot (teisho-Tsuki) naar de kin van Uke om de balans te verstoren. Tori trekt Uke verder uit balans en maakt een grote buitenwaartse beenworp, (o-soto-gari) en maakt als eindcontrole een ingevlochten gestrekte armklem, (kanuki-gatame) welke beheerst wordt aangezet tot Uke aftikt.



3. De Aanval: Uke valt aan met een vorderende stoot (oi-tsuki) naar de borst (chudan)

De Verdediging: Tori maakt een ontwijking met rechts-links, rechts naar achteren uit de aanvalslijn, (suri-ashi) Terwijl Tori met rechts terug stapt maakt hij een vegend handblok, (nagashi-uke) en terwijl hij met links aansluit maakt hij **uchi-uke**.

Hierna stapt Tori met rechts in met een opstoot (age-tsuki) naar de milt, waarna hij een grote heupzwaai inzet (o-goshi). Tori maakt als eindcontrole een gestrekte armklem met de hand op het ellebooggewricht, (ude-osae) waarbij de rechterpols van Uke op de heup wordt vastgezet. Tori zet beheerst aan tot Uke aftikt.



4. De Aanval: Uke valt aan met een voorwaartse trap, (mae-geri) naar de buik. (gedan)

De Verdediging: Tori maakt een uitvalspas met links naar voren uit de aanvalslijn (tsugi-ashi) en maakt tegelijkertijd een vegend handblok met links, (gyaku-gedan-harai-uke) onmiddellijk gevolgd door een **gedan-barai** met rechts. Tori vervolgd met een schuin naar beneden gerichte trap, (yoko-fumi-komi-geri) naar de achterkant van de knie van Uke en zet beheerst een verwurging met de onderarm (hadaka-jime) aan op de keel van Uke tot deze aftikt, terwijl de rechterknie in de onderrug van Uke is geplaatst.



5. De Aanval: Uke valt aan met een vuistslag (tetsui) op het hoofd van Tori. (jodan)

De Verdediging: Tori maakt een uitvalspas met links naar voren in de aanvalslijn (tsugi-ashi) en maakt tegelijkertijd **jodan-juji-uke**, Tori draait met zijn rechterbeen om zijn linkerarm, (tenkan-ashi) en maakt tegelijkertijd een handpalmslag (teisho-uchi) naar het kruis van Uke. Vervolgens brengt Tori, Uke met een gestrekte armklem met de hand op het ellebooggewricht, (ude-osae) naar de grond, waarbij de rechterpols van Uke op de heup wordt vastgezet en de ude-osae beheerst wordt aangezet tot Uke aftikt.



6. De Aanval: Uke valt aan met opwaartse trap naar het kruis (kin-geri) van Tori. (gedan)

De Verdediging: Tori maakt een pas met links naar achteren in de aanvalslijn (ajumi-ashi) en maakt tegelijkertijd **gedan-juji-uke**, Tori countert direct met een backhandslag (uraken-uchi) naar de rechterslaap van Uke. Wanneer Uke deze afweert, draait Tori met zijn rechterbeen om zijn linkerarm, (tenkan-ashi) en brengt Uke met een gestrekte armklem met de hand op het ellebooggewricht, (ude-osae) naar de grond, waarbij Tori beheerst een buitenwaartse polsklem, (kote-mawashi) aanzet, tot Uke aftikt. De linkerknie duwt hier de schouder op de grond en de rechervoet wordt naar voren geplaatst, zodat de arm volledig opgesloten wordt. Wanneer Tori nu de polsklem loslaat blijft de arm van Uke in een gestrekte armklem via het bovenbeen van Tori, (ude-hisigi-ashi-gatame) zitten.