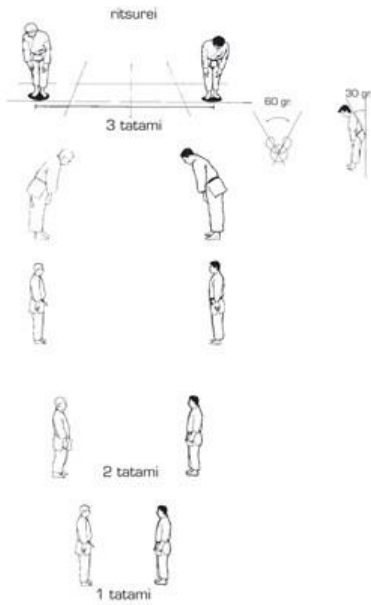
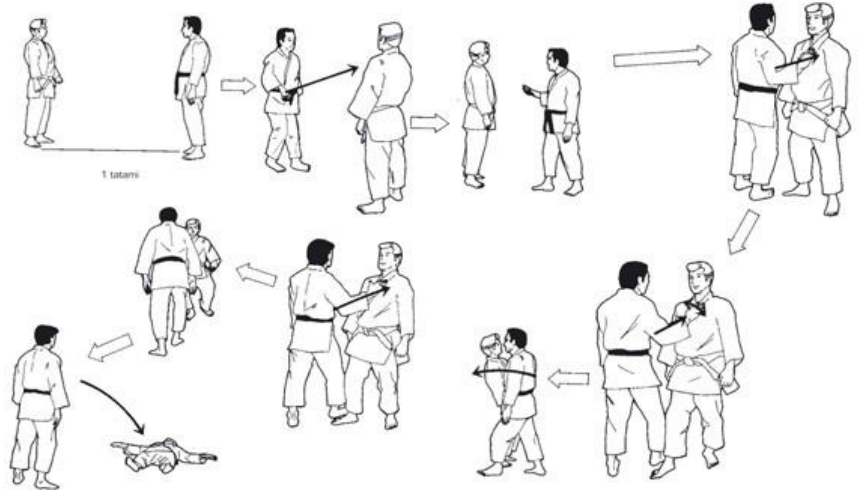


opening ceremonie



ippon me



nihon me



sanbon me

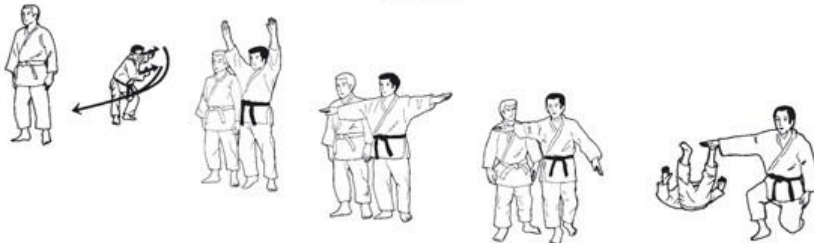


Japane tatami =
1,80 x 0,90 meter

Kodokan ITSUTSU no KATA

Tori en uke staan op 5 tatami afstand tegenover elkaar; tori heeft de joseki aan zijn linker- en uke aan zijn rechterzijde. Beiden groeten de tatami en lopen (links beginnen) naar elkaar toe, de afstand tussen tori en uke is dan 3 tatami. Draaien naar- en groeten de joseki - draaien terug en groeten elkaar. Beiden openen door links-rechts naar voren te stappen en staan dan in shizen hontai op 2 tatami afstand van elkaar. Uke stapt dan met links-rechts-links-rechts naar voren en staat dan op 1 tatami afstand in shizen hontai tegenover tori. Beiden zijn nu gereed tot het uitvoeren van de ippon me. Uke valt bij de ippon me plat op zijn rug en blijft liggen totdat tori weer in shizen hontai staat. Bij yonhon me valt uke plat op zijn rug met de benen loodrecht omhoog en gaat na het afslaan direct in spreidzit, zitten. Na de laatste techniek staan beiden weer op 2 tatami afstand in shizen hontai tegenover elkaar. Sluiten rechts-links en staan dan in gesloten stand op 3 tatami tegenover elkaar. Groeten af voor elkaar, draaien naar de joseki en groeten voor deze af. Draaien terug en staan in gesloten stand tegenover elkaar. Lopen nu (met rechts beginnen) achteruit tot dat zij op 5 tatami afstand van elkaar staan en groeten af voor de tatami.

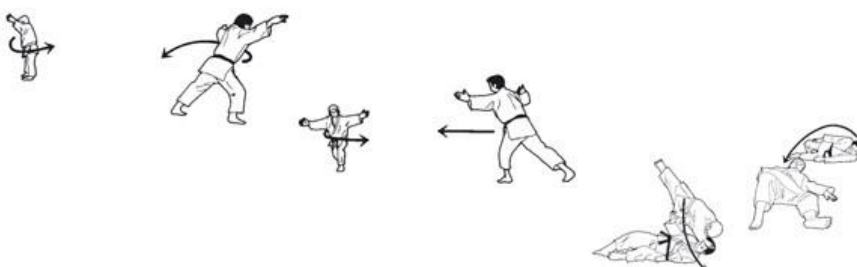
yonhon me



afsluit ceremonie



gohon me



Technisch advies:

Mas Blonk 7e Dan Judo
Richard de Bijl 7e Dan Judo

Layout:

Mas Blonk

