

# Huishoudelijk reglement

Judovereniging Kenshiro Abbé, Elsloo

**JUDOVERENIGING**  
**KENSHIRO**  **ABBÉ**  
**WWW.JUDO-ELSLOO.NL**

Versie: 1.3

Datum 01-02-2025

## INHOUDSOPGAVE

<b>HISTORIE JUDO</b> .....	3
1 Onze filosofie .....	5
2 Samenstelling bestuur .....	6
3 Lidmaatschapsvoorwaarden en huishoudelijk reglement (statutair bepaald).....	7
3.1 Lidmaatschap.....	7
3.2 Huishoudelijk reglement .....	7
3.2.1 Algemeen.....	7
3.2.2 Bijwonen van trainingen in de zaal.....	8
4 Contributie.....	9
4.1 Verenigingscontributieoverzicht Kenshiro Abbé.....	9
4.2 Aanmelding Judobond Nederland .....	9
4.3 Contributievoorwaarden Judobond Nederland (JBN) .....	9
4.3.1 Inschrijfkosten .....	9
4.3.2 Lidmaatschapbewijs: JBN Pas en JBN Kidsclubpas .....	9
5 Trainingen.....	10
6 Bandenexamens .....	11
6.1 Examens.....	11
6.2 Examenvoorwaarden.....	11
6.3 Kosten blokje, slip en banden.....	11
7 Persoonlijke verzorging .....	12
8 Bijlagen .....	13
Bijlage 1 Judotechnieken.....	14

## HISTORIE JUDO

Op 28 oktober 1860 werd te Mikage (Nabij de havenstad Kobe) meester Jigoro Kano geboren. Hij was de derde zoon van Jirosaku Mareshiba Kano. Met zijn familie verhuisde hij in 1871 naar Tokio waar hij op zeventienjarige leeftijd filosofie, economie en politieke wetenschappen ging studeren aan de keizerlijke universiteit. Later werd hij leraar aan de school voor edelen (Gakushuin) en bekleedde enkele hoge staatsposten.

Jigoro Kano was klein van stuk en woog amper 48 Kg. Om zijn lichaam te sterken beoefende hij verschillende sporten zoals roeien, gymnastiek en honkbal. Deze sporten uit de Westerse cultuur genoten toen veelbelangstelling van studenten en professoren. Omdat Kano veel fysieke kracht te kort kwam werd hij vaak verslagen. Jigoro ging op zoek naar een middel om zijn lichaam te sterken. Hij had horen zeggen dat door het gebruik van Jiu Jitsu het voor een zwakkere het mogelijk was een sterkere te overwinnen.

Een oude Jiu Jitsu meester en vriend van de familie (Teinosuke Yagi) bracht Jigoro in contact met het Jiu Jitsu. Zo kwam Jigoro Kano terecht bij Hachinosuke Fukuda van de Tenshin Sin'yo Ryu te Tokio. Om uit te leggen hoe een techniek werkte had meester Fukuda zijn eigen methode: hij gaf niet veel uitleg maar wierp zijn leerlingen gewoon. Het gevolg hiervan was dat Jigoro steeds onder de pleisters zat, wat hem op de universiteit de bijnaam gaf van bansoku, de pleister. In 1879 overleed Fukuda en Kano erfde zijn densho's, de geheime schriftten waarin alle technieken van de meester werden opgeschreven. Daarop ging Kano in de leer bij een andere meester van de Tenshin Sin'yo Ryu, sensei Iso. Deze stierf echter na zeer korte tijd zodat Kano opnieuw op zoek moest naar een andere leermeester. Kano was echter zeer leergierig en in winkeltjes van tweedehands boeken kocht hij vaak nog andere densho's voor belachelijk lage prijzen. Al zoekende kwam hij in contact met meester Tsunetoshi Ikubo van de Kito Ryu. Deze meester onderwees Kano iets wat hij nog nooit had gezien: het gevecht in een wapenuitrusting. Meester Ikubo ging Kano steeds meer zien als een vriend en nog gedurende zijn leven schonk hij hem alle manuscripten van de Kito Ryu. Uit respect voor deze meester nam Kano later het klassieke Koshiki no kata in zijn geheel over. Verder vervolmaakte Jigoro Kano zich door een studie van de geschriften van andere Jiu Jitsu scholen en door het bestuderen van buitenlandse werken over lichamelijke opvoeding. Vervolgens ging Kano les geven in Jiu Jitsu en in Ken Jitsu aan het instituut voor opvoeding van het ministerie. Hij gebruikte alle kennis die hij had opgedaan in de Tenshin Sin'yo Ryu, de Shibukawa Ryu, de Toda Ryu, de Sekiguchi Ryu en de Kito Ryu.

In 1880 veranderde hij voor het eerste de naam van Kano Jiu jitsu in judo. Hij bouwde zijn eigen systeem op en zorgde ervoor dat veel aandacht werd besteed aan het geestelijke aspect. In 1882 opende meester Jigoro Kano, op 21 jarige leeftijd zijn eigen school onder de naam van Kodokan Judo (dit betekent: school tot het onderricht van de zachte weg). 1e dojo van Jigoro Kano Hij startte in een kleine ruimte in de Eishoji tempel met vier leerlingen en twaalf rijststro matten (Tatami's). Deze kleine boeddhistische tempel staat er nog steeds. Er vlak buiten staat een gedenksteen waarop staat dat op deze plaats de eerste dojo gevestigd was. Gedurende deze periode lagen de trainingen niet vast: als Kano 's avonds thuis kwam van het instituut waar hij les gaf, begon hij te studeren. Hij gaf training wanneer het hem uitkwam. Op zondag waren er trainingen die soms tot 12 uur 's nachts doorgingen. Tsunetoshi Ikubo kwam regelmatig om enkele malen per week les te geven. Ikubo had een zeer goede techniek en vond vaak zwakke plekken in Kano's verdediging, toch kon Kano hem steeds vaker werpen met zijn specialiteit: Harai goshi en Uki goshi. Met opzet had Jigoro Kano "Jitsu" niet gebruikt maar "Do", zo onderwees hij geen Jiu Jitsu maar Judo (Jiu of Ju is het principe, Jitsu is de kunst en Do is de weg). Kodokan kwam erbij omdat de naam Judo reeds door een andere Jitsu school was gebruikt.

Na een moeilijke start en minachting van andere Jitsu scholen brak Kodokan Judo door in 1886. Dat jaar richtte de hoofdstedelijke politie van Tokio een tournooi in. Hieraan namen 15 Judoka's van meester Kano en 15 Jitsuka's van

meester Totsuka deel. Het werd een 13-0 overwinning voor de Kodokan. De suprematie van Kodokan Judo was bewezen en de sport verspreidde zich over heel Japan en later over de gehele wereld. In 1887 kwam de technische zijde van het Judo tot voltooiing terwijl de spirituele fase zijn volmaking kreeg in 1922 met twee spreuken: Seiroku Zen'yo (maximale doelmatigheid bij een minimum aan inspanning) en Jita Kyoei (voorspoed en gemeenschappelijk welzijn). Na een vergadering met het Internationaal Olympisch Comité te Caïro, overleed meester Jigoro Kano op het stoomschip "Hikawa Maru" op 4 Mei 1938 aan de gevolgen van een longontsteking.

# 1 Onze filosofie

Aan de basis van de vechtsportfilosofie is niet het leren verslaan van externe tegenstanders, maar juist het verslaan van de tegenstanders in jezelf. De ware betekenis van vechtkunsten ligt niet in winst of verlies, maar in geduld, oprechtheid, eerlijkheid en wederzijds respect. Ware vechtkunstleerlingen zullen nooit iemand moedwillig beschadigen, maar zijn vriendelijke en verantwoordelijke mensen. Het doel van het vechtkunstonderwijs bestaat o.a. uit:

- Ontwikkeling van persoonlijke integriteit
- Ontwikkeling van doorzettingsvermogen en vastberadenheid
- Verbetering van de technische vaardigheid
- Ontwikkelen en behouden van beleefdheid en eer
- Ontwikkelen en behouden van oprechte interesse in en respect voor de medemens.

Judo is een van de meest bekende en meest beoefende vechtsporten in de wereld, door zijn speels karakter en de lage drempel. Het kan vanaf de leeftijd van 4 jaar worden beoefend. Het woord Judo betekent: "de zachte weg". De grondlegger van de Judo, de japanner Jigoro Kano, vond de oude Jiu-Jitsu vechtkunst te hard en gewelddadig en bedacht zelf een minder agressief en makkelijker te beoefenen "spel": de Kodokan-Judo. De Judosport betekent: Lichamelijke, geestelijke en sociaal-emotionele ontwikkeling van de judoka zonder de nadruk te leggen op het "vechten" en Respectvol, sportief en verantwoordelijk met elkaar omgaan. Judo is niet alleen sport. Het is een budo, een cultuurvorm die uit normen, waarden, gewoontes en gebruiken bestaat die wij nu ook terugvinden in de regels van deze mooie sport, zoals: groeten, elkaar respecteren, elkaar helpen leren, etc.

Dit begrip willen wij in onze vereniging niet alleen tijdens de lessen en trainingen aan de judoka's doorgeven maar ook in en rond de zaal en tijdens al de door ons georganiseerde activiteiten uitdragen. In onze vereniging ligt de nadruk op het recreatieve aspect van judo. Daarnaast maakt het competitieve aspect ook deel uit van onze activiteiten met reguliere deelname aan toernooien in de regio. Andere activiteiten van onze club:

- Clubkampioenschappen
- Recreatieve activiteiten voor de leden en hun gezinnen
- Demonstraties op scholen
- Uitwisselingtoernooien

Wij wensen iedereen die betrokken is bij onze activiteiten veel judo plezier.

## 2 Samenstelling bestuur

Voorzitter	Nancy Schreurs	Email: voorzitter@judo-elsloo.nl
Secretaris	Dave Sangen	Email: secretaris@judo-elsloo.nl
Penningmeester	Bo Emde	Email: penningmeester@judo-elsloo.nl
Wedstrijdsecretaris	Shauny ten Haaf	Email: wedstrijden@judo-elsloo.nl
Algemeen bestuurslid	Bas Emde	Email: B.J.Emde@gmail.com
Vertrouwenspersoon	Esther van Wersch	Email: royvanwersch70@gmail.com
Trainers	Stef ten Haaf Bas Emde Roy van Buggenum	

## **3 Lidmaatschapsvoorwaarden en huishoudelijk reglement (statutair bepaald)**

### **3.1 Lidmaatschap**

Een verenigings- en lidmaatschapsjaar loopt gelijk met een nieuw schooljaar. Dat wil zeggen van eerste schooldag na de grote schoolvakantie t/m de zaterdag voor de grote schoolvakantie in het erop volgende jaar. Opzegging van een lidmaatschap door een lid of door de vereniging kan slechts geschieden tegen het einde van een verenigingsjaar, met inachtneming van een opzeggingstermijn 1 maand voor het verstrijken van een verenigingsjaar. Uitzondering hierop is dat een lidmaatschap onmiddellijk door het bestuur kan worden beëindigd, indien van de vereniging of het lid, redelijkerwijs niet gevergd kan worden het lidmaatschap te laten voortduren. Wanneer een lidmaatschap in de loop van het verenigingsjaar eindigt, blijft ondanks de beëindiging, de contributie verschuldigd over het nog lopende verenigingsjaar. Verzuimde lessen moeten doorbetaald worden, tenzij vooraf bekend is dat afwezigheid langer dan 1 maand gaat duren. In overleg met het bestuur kan een aangepast tarief bepaald worden.

### **3.2 Huishoudelijk reglement**

Het huishoudelijk reglement heeft tot doel de algemene bepalingen van de vereniging vast te stellen en waar nodig te verduidelijken. Het huishoudelijk reglement is vastgesteld door het bestuur en vormt daarmee een aanvulling op de statuten.

#### **3.2.1 Algemeen**

- Opzegging of afmelding kan alleen schriftelijk middels een mail te versturen naar: [secretaris@judo-elsloo.nl](mailto:secretaris@judo-elsloo.nl).
- Er vindt geen restitutie plaats van contributiegelden.
- Indien persoonsgegevens (adres/telefoonnummer/e-mailadres) veranderen dient men dit doorgegeven te worden aan het bestuur via [info@judo-elsloo.nl](mailto:info@judo-elsloo.nl)
- Iedere judoka wordt geacht om de zaal en het kleedlokaal opgeruimd achter te laten.
- I.v.m. hygiëne dienen de judoka's het judopak in de kleedlokalen aan te doen en niet met het judopak over straat te lopen.
- Het bestuur is niet aansprakelijk voor beschadiging of ontvreemding van persoonlijke eigendommen of van eigendommen van gebruiker/bezoeker.

### 3.2.2 Bijwonen van trainingen in de zaal

Er wordt gelegenheid geboden om de trainingen in de gymzaal bij te wonen. Het is noodzakelijk de rust te bewaren, zodat de judoka's geen hinder hiervan ondervinden tijdens de les en de judoka's zich goed kunnen blijven concentreren. Om het een en ander te realiseren dienen de onderstaande regels in acht genomen te worden:

- Voor aanvang van de les dienen de judoka's rustig plaats te nemen in de kleedlokalen, totdat de vorige groep klaar is met de les.
- Indien judoka's van de vorige groep klaar zijn en ze willen blijven kijken, dan kan dit door rustig op de bank plaats te nemen.
- De materiaalruimte en de klimtouwen zijn geen plek om te spelen, ook i.v.m. veiligheid.
- Tijdens de les mag er op de achtergrond rustig gepraat worden, beperk hierbij het volume.
- Gebruik van mobiele telefonie mag, de mobiele telefoon dient stil te staan.
- Telefoongesprekken worden niet aan de kant van de mat gevoerd, gebruik hiervoor de kleedlokalen.
- Wanneer spelletjes op een telefoon of tablet gespeeld worden, dient het geluid uit te staan.

De leden, ouders/ verzorgers dragen de verantwoordelijkheid de huishoudelijke regels na te leven. Het bestuur en de trainer is bevoegd acties te ondernemen bij het niet naleven van het huishoudelijk reglement.

## 4 Contributie

### 4.1 Verenigingscontributieoverzicht Kenshiro Abbé

De contributie voor judoka's is met ingang van 01 oktober 2023 als volgt:

Administratie kosten inschrijving (eenmalig)	<b>€10.-</b>
1 keer per week trainen (dinsdag of zaterdag)	<b>€12.- / maand</b>
2 keer per week trainen (dinsdag en zaterdag)	<b>€15.- / maand</b>
3 keer per week trainen (dinsdag, woensdag en zaterdag)	<b>€18.- / maand</b>
Gezinnen (vanaf 3 tot 5 judoka's per gezin 1 tot 2 trainingen per week <sup>*)</sup> )	<b>€32.- / maand</b>
Gezinnen (vanaf 3 tot 5 judoka's per gezin 3 trainingen per week <sup>*)</sup> )	<b>€36.- / maand</b>

<sup>\*)</sup> bij meer dan 5 judoka's per gezin, betaalt het zesde gezinslid de normale contributie al naar gelang het aantal trainingen wat gevolgd wordt.

Ook tijdens de vakantiemaanden dient de maandcontributie betaald te worden.

De contributie kan via automatische incasso of handmatig overgemaakt worden naar:

Bankrekeningnummer. (Rabobank): NL48 RABO 0114 1056 26

Ten name van Judovereniging Kenshiro Abbé, onder vermelding van:

- naam of namen van de judoka('s)
- deelname aantal trainingen per week en de periode waar de contributie betrekking op heeft.  
(b.v.: Piet Janssen / 2 / jan t/m jun 2013)

### 4.2 Aanmelding Judobond Nederland

Per 9 januari 2013 heeft het bestuur van Kenshiro Abbé besloten (met goedkeuring van de leden tijdens de algemene ledenvergadering ALV) dat leden, in bezit zijnde van kyu 5 (gele band) of hoger, aanmeldingsplichtig zijn bij de Judobond Nederland. Bij het behalen van de gele band meldt de judovereniging de leden aan bij de judobond. Afmelden bij de Judobond dienen leden zelf te doen. Dit mag volgens de regels van de bond niet door de club gebeuren.

### 4.3 Contributievoorwaarden Judobond Nederland (JBN)

Indien geen automatische incasso wordt afgegeven, ontvangt men een acceptgiro en wordt het contributiebedrag verhoogd met administratiekosten á € 3,65.

(N.B. Voor de lidmaatschapsvoorwaarden gesteld door JBN zie: <http://www.jbn.nl> → [Tarieven & Voorwaarden](#))

Let op! Prijswijzigingen zijn voorbehouden aan de JBN, bij prijswijzigingen kunnen geen rechten ontleent worden bij judovereniging Kenshiro Abbé.

#### 4.3.1 Inschrijfkosten

Als nieuw lid van de bond betaal je altijd eenmalig inschrijfkosten. Kosten zijn terug te vinden via de link in hoofdstuk 4.3.

#### 4.3.2 Lidmaatschapbewijs: JBN Pas en JBN Kidsclubpas

De JBN geeft een eigen JBN Pas, het lidmaatschap bewijs van en voor JBN leden, uit. JBN leden, jonger dan 12 jaar, zijn automatisch lid van de Kidsclub. Zij krijgen dan ook hun eigen pas, de Kidsclubpas.

Nieuwe leden kunnen hun JBN Pas of Kidsclubpas binnen zes weken na hun aanmelding bij de JBN tegemoet zien.

## 5 Trainingen

De trainingen vinden plaats in de gymzaal gelegen in de Mgr. d' Arbergstraat 20 te Elsloo.  
Op dinsdag en op zaterdag wordt op onderstaande tijdstippen training gegeven:

### Dinsdag

Groep 1 18.00 – 19.00 uur

Groep 2 19.00 - 20.00 uur

Wedstrijdtraining 20.00 - 21.45uur

Groep 3 (Senioren) 20.45 - 21.45 uur

Vrije kata / Techniektraining 21:45 – 22:00 uur

\*Indeling groepen i.o.m. trainer

### Woensdag

Kracht- en Conditietraining (vanaf 10 jaar) 18:00 – 19:30 uur

### Zaterdag

Groep 1 09.00 – 09.45 uur

Groep 2 09.45 – 10.45 uur

Groep 3 10.45 – 11.45 uur

Wedstrijdtraining 11.45 - 13.00 uur

Techniektraining (vanaf 12 jaar) 13:00 – 14:00 uur

\*Indeling groepen i.o.m. trainer

### Proeflessen

Binnen onze club is de mogelijkheid om 4 proeflessen mee te doen. Na deze periode kan je dan beoordelen of je lid wilt worden. Tijdens de proeflessen mag je gebruik maken van een leenpak.

## 6 Bandenexamens

### 6.1 Examens

Twee keer per jaar worden er bandenexamens afgenomen, hierbij kunnen de leden hun vaardigheden tonen, waarbij na objectieve deskundige beoordeling al dan niet promotie wordt toegekend. De data (medio januari en juni) worden door het bestuur jaarlijks vastgesteld, de leden worden hiervan tijdig op de hoogte gesteld. Het is mogelijk de bandenexamens langer duren dan de gebruikelijke trainingstijd. Wij verzoeken de ouders hiermee rekening te willen houden.

### 6.2 Examenvoorwaarden

Indien leden hun training volgen ten behoeve van (dan)-examens bij judovereniging Kenshiro Abbé, wordt hiermee bevestigd dat leden zowel hun training als het traject van examenafname volledig volgen bij judovereniging Kenshiro Abbé.

Indien een lid op eigen initiatief, zonder verdere kennisgeving bij het bestuur, bij een andere vereniging trainingen en/of examens volgt voor het behalen van eigen doeleinden, kan het bestuur besluiten per onmiddellijke ingang het lidmaatschap te beëindigen. Bij beëindiging van het lidmaatschap gelden de voorwaarden welke zijn beschreven onder § 3.1.

### 6.3 Kosten blokje, slip en banden

Indien een lid zijn of haar examen met goed gevolg heeft afgelegd, dan wordt een blokje, slip of band toegekend. De examenkosten bedragen € 7,50. De kosten voor de standaard band zijn hierin opgenomen. Elk lid is vrij in de keuze om een dikke band aan te schaffen. Bij aanschaf van een dikke band worden de kosten van de dikke band bovenop de kosten van het bandexamen in rekening gebracht.

## 7 Persoonlijke verzorging



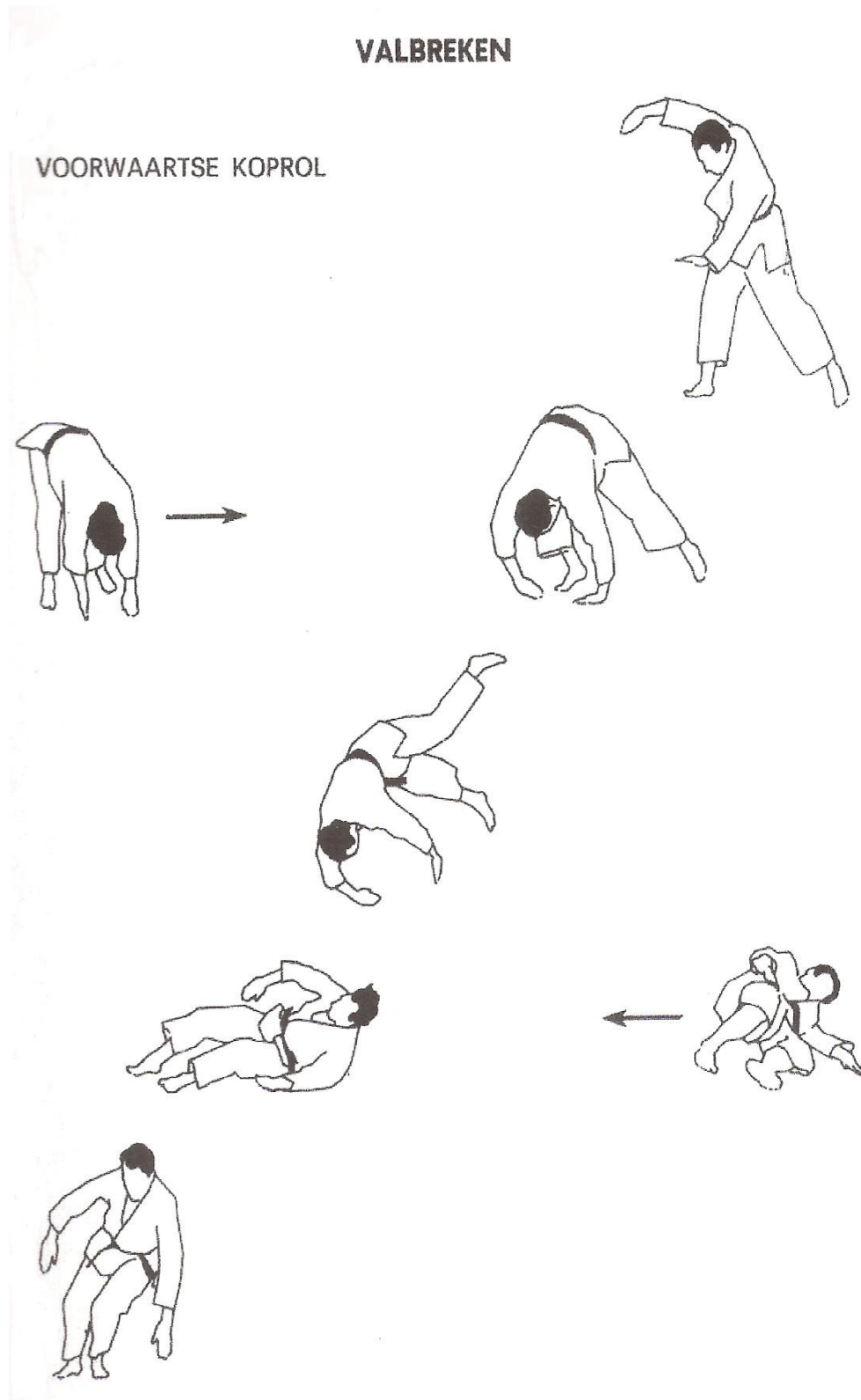
- 1:
  - Zorg voor een gezonde en sportieve instelling
  - Haren dienen schoon te zijn, draag bij lange haren een haarband
  - Gezicht is glad geschoren of heeft een goed verzorgde baard
  - Zorg voor een frisse adem (geen tabak, geen alcohol)
  - Draag geen oorbellen
- 2:
  - Draag geen ketting
- 3:
  - Zorg voor schone handen en kortgeknipte nagels
  - Geen horloges/ armbanden/ ringen
- 4:
  - Draag een schoongewassen judogi, zonder scheuren, met ruime mouwen (10 cm)
  - De heupen moeten bedekt zijn.
- 5:
  - Obi moet 2x rond het middel, met een juiste knoop
  - Minimaal 20 cm slip
- 6:
  - Draag een schoongewassen broek, zonder scheuren, met ruime pijpen
- 7:
  - Zorg voor schone voeten en kortgeknipte nagels

## **8 Bijlagen**

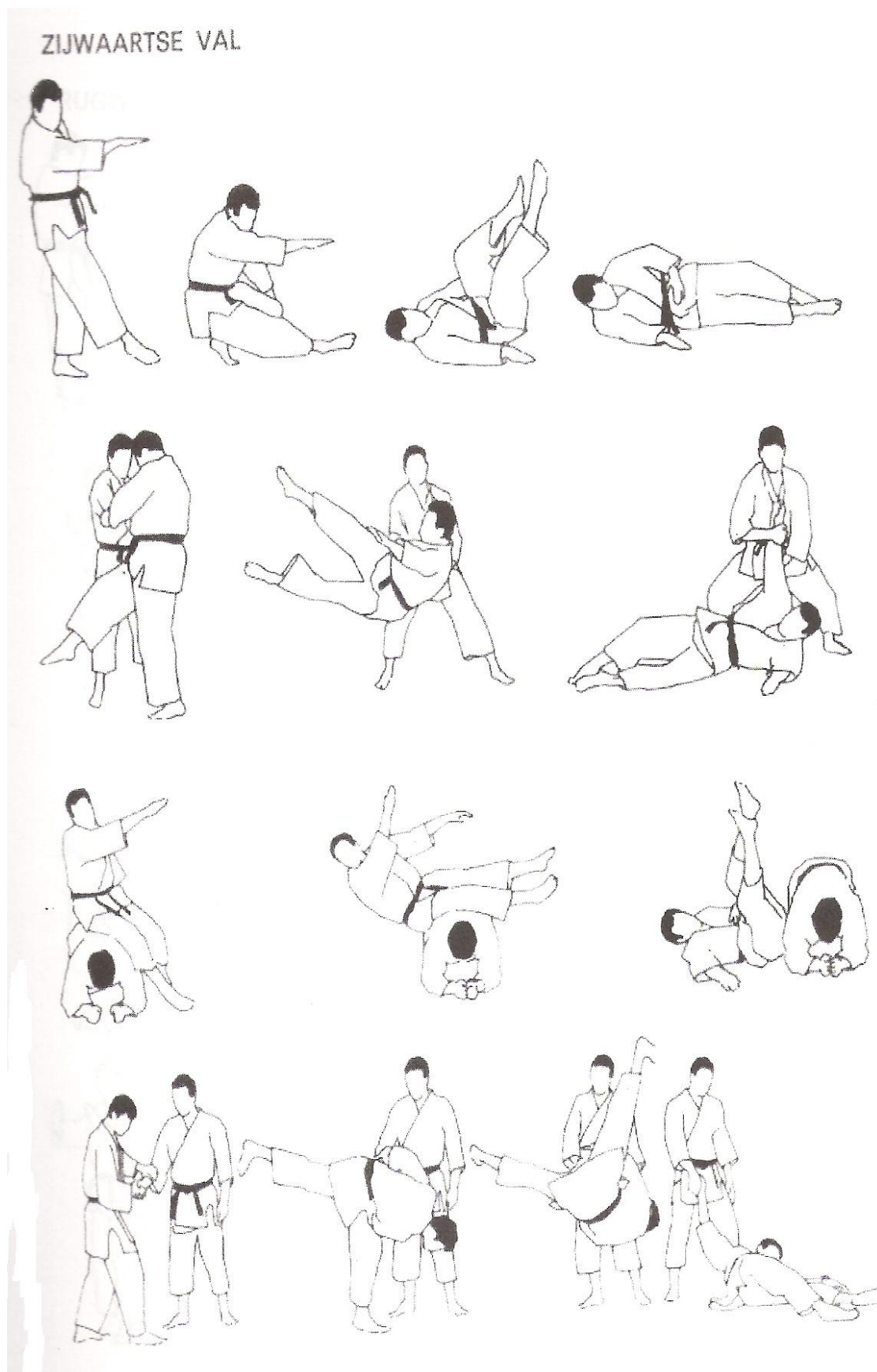
### **Bijlage 1 Judotechnieken**

## Bijlage 1 Judotechnieken

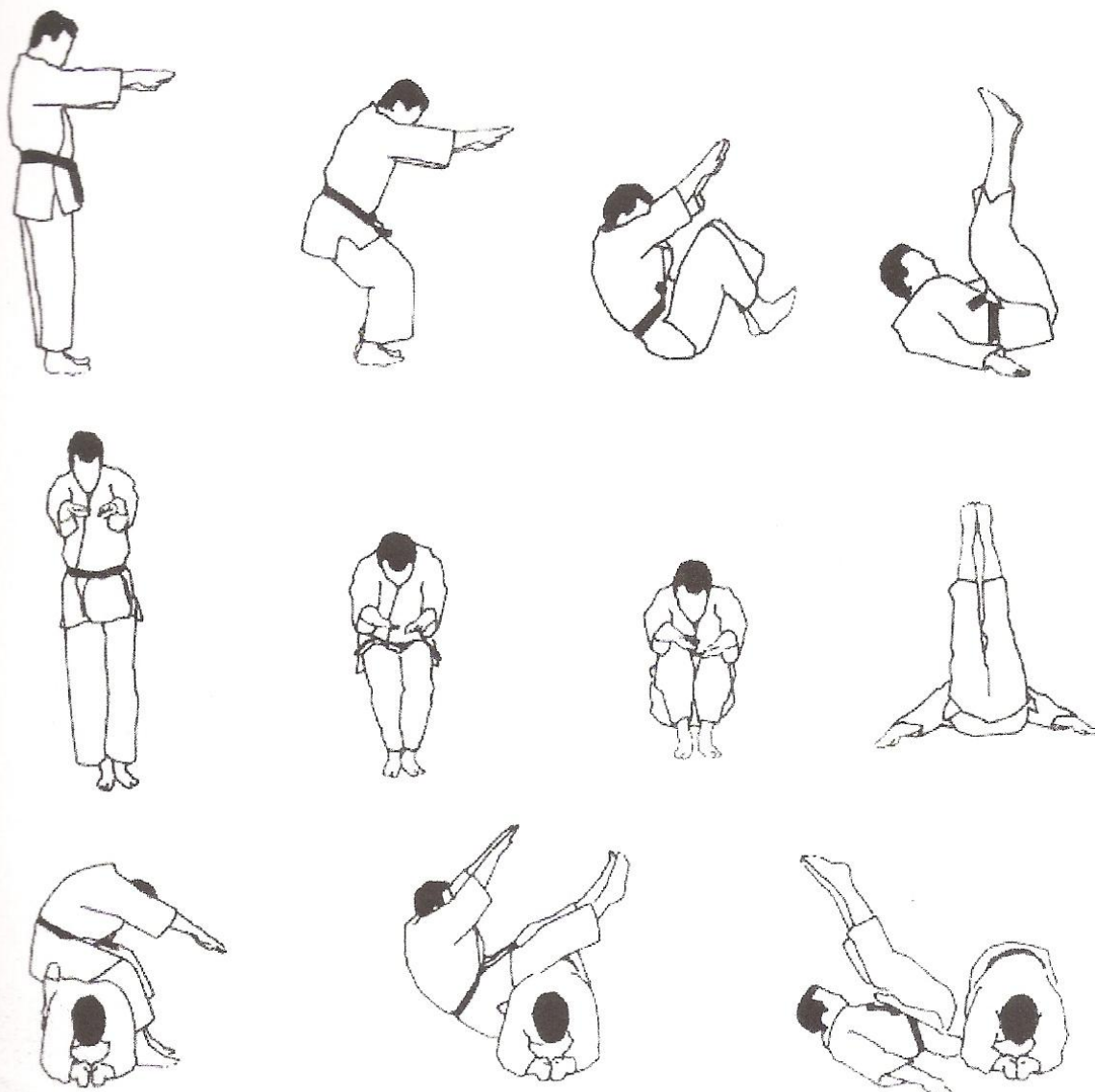
### 1 Valbreken



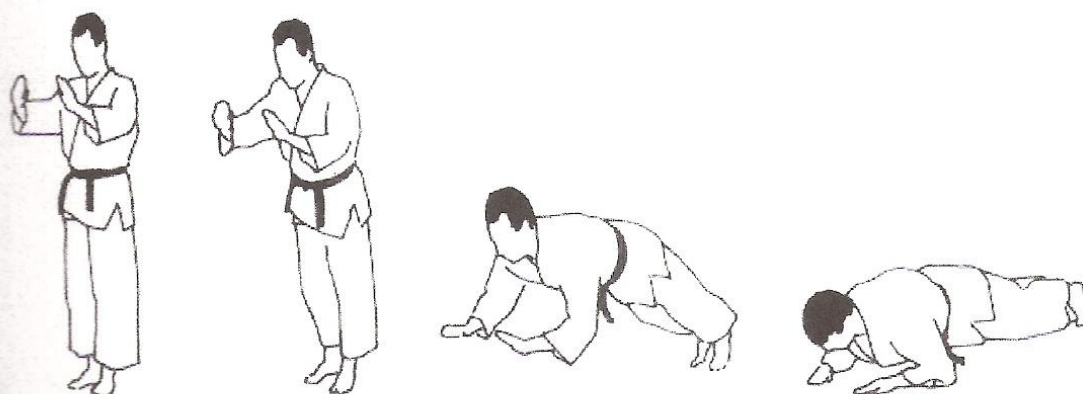




### RUGWAARTSE VAL

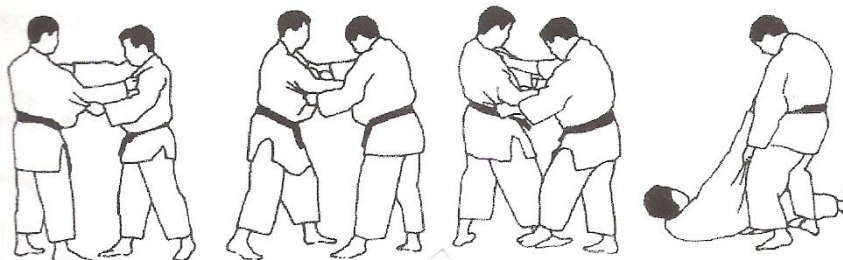


### VOORWAARTSE VAL

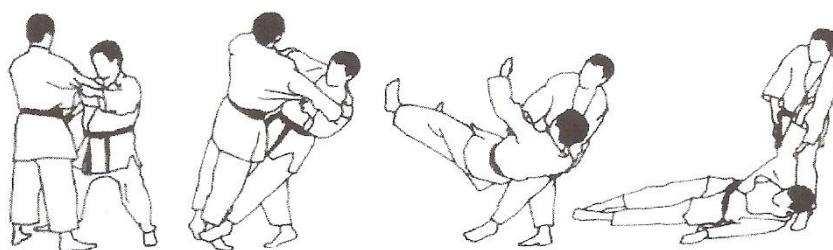


## 2 Beenworpen

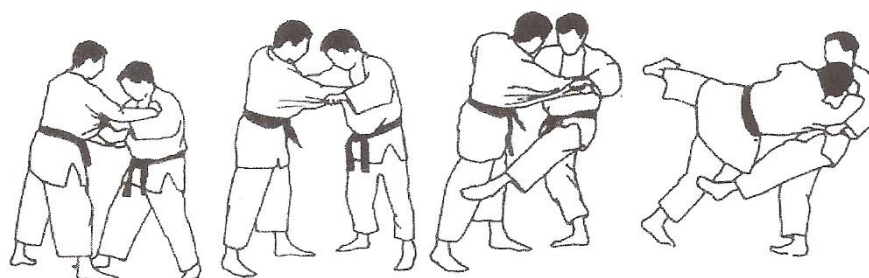
DE-ASHI-BARAI



OKURI-ASHI-BARAI



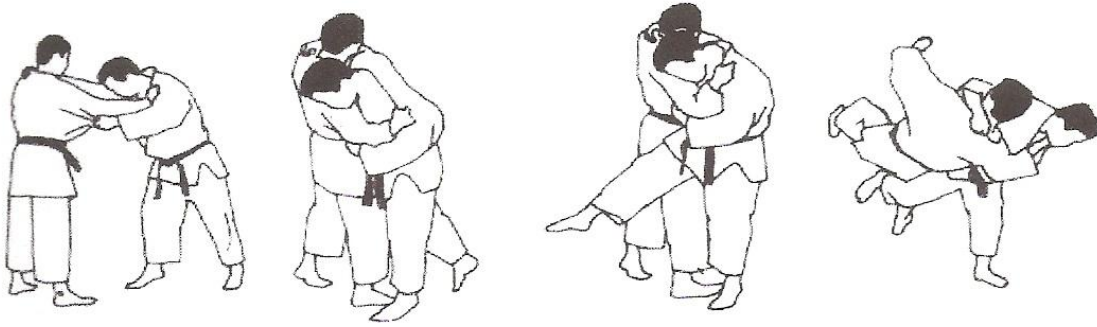
HIZA-GURUMA



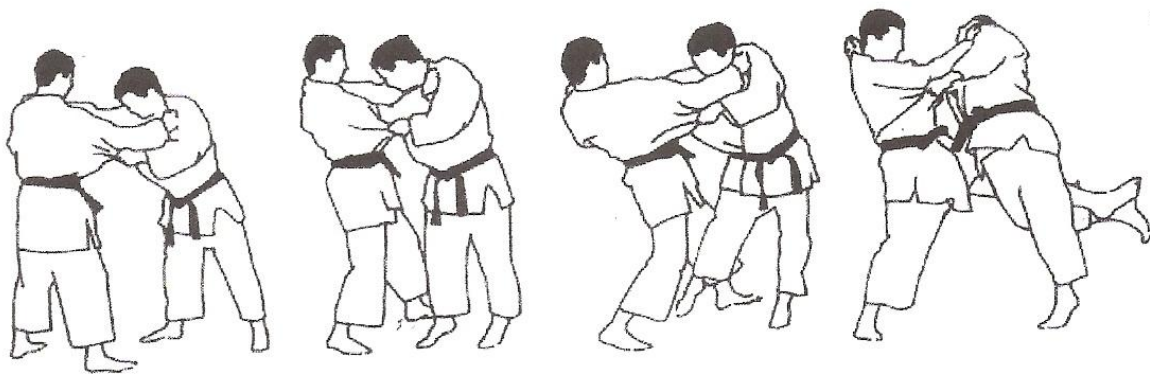
SASAE-TSURI-KOMI-ASHI



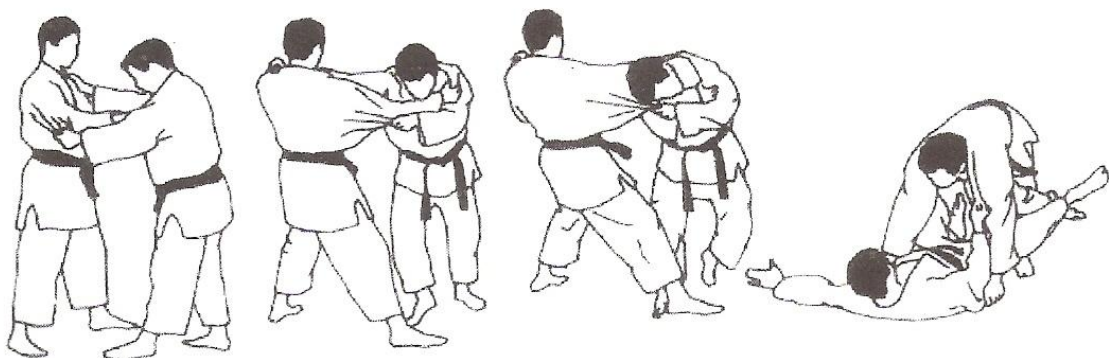
### O-SOTO-GARI



### O-UCHI-GARI



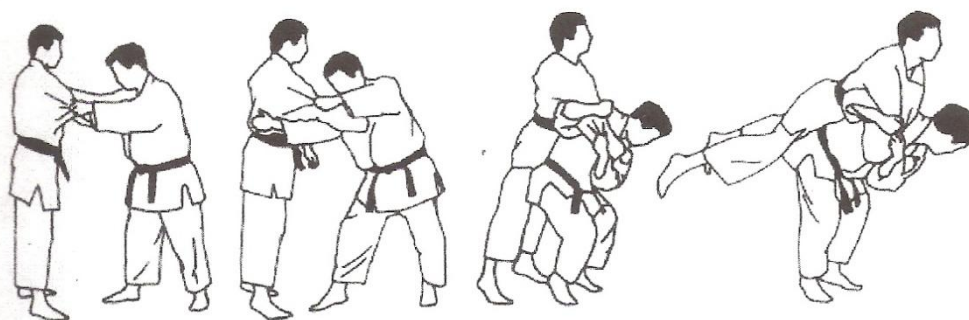
### KO-UCHI-GARI



3 Schouderworpen / Armworp

# Schouderworpen

IPPON-SEOI-NAGE

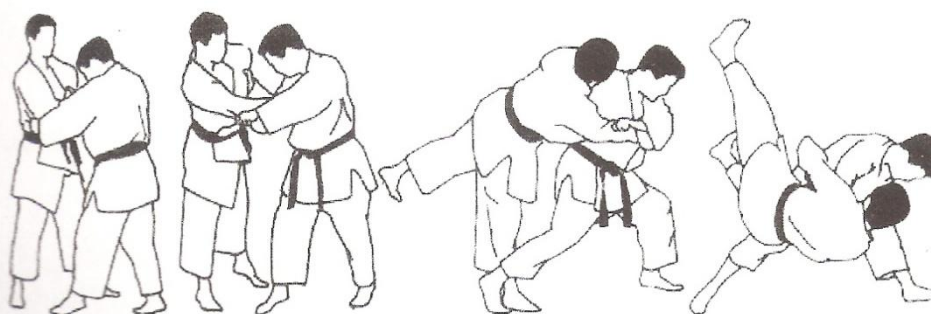


MOROTE-SEOI-NAGE



# Armworp

TAI-OTOSHI



## 4 Heupworpen

KOSHI-GURUMA



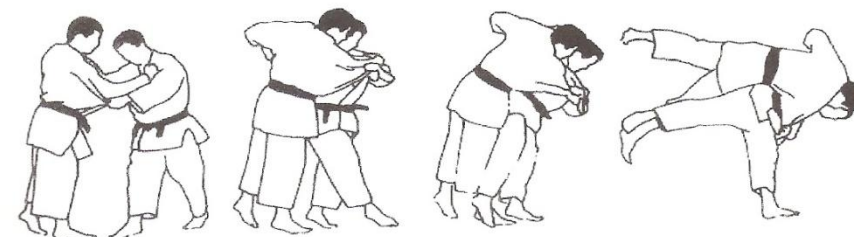
O-GOSHI



TSURI-KOMI-GOSHI



HARAI-GOSHI

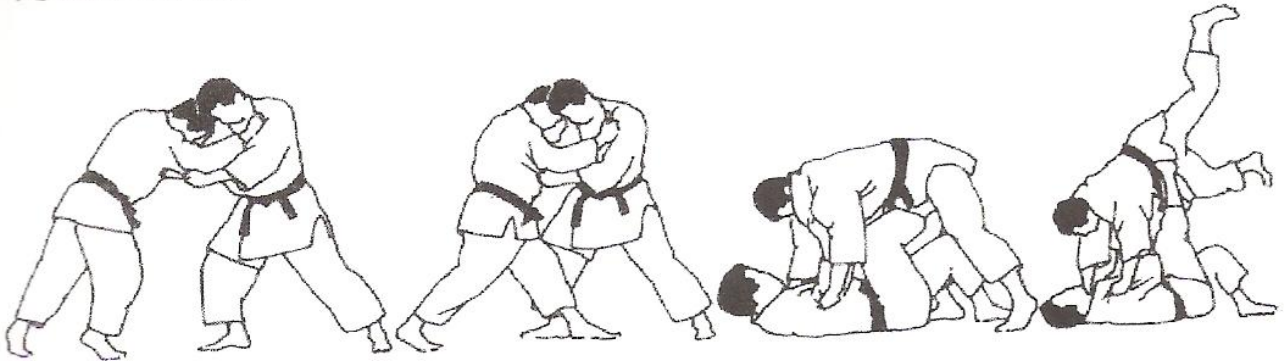


UCHI-MATA

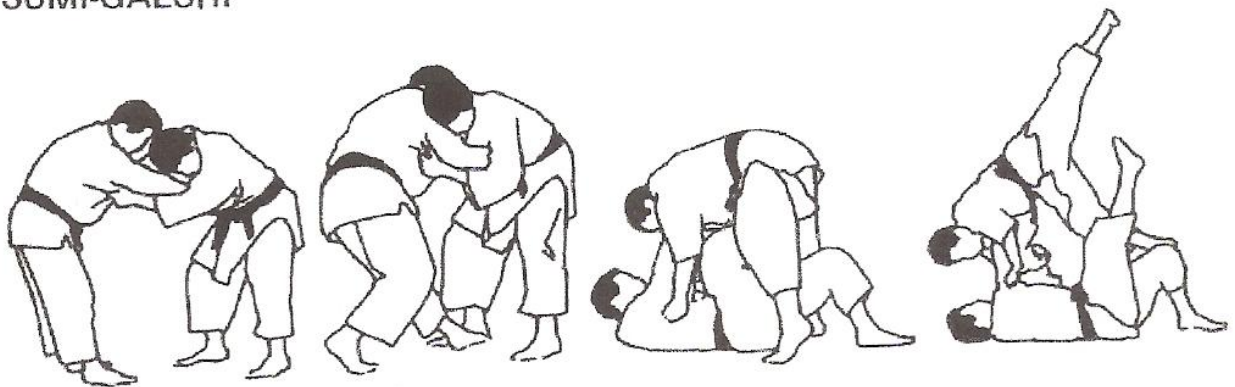


## 5 Offerworpen

### TOMOE-NAGE



### SUMI-GAESHI



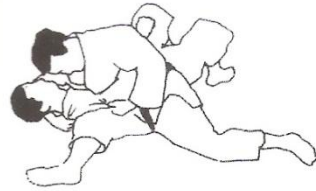
### TANI-OTOSHI



## 6 Osae-waza

### HON-GESA-GATAME

Voor



Achter



### YOKO-SHIHO-GATAME

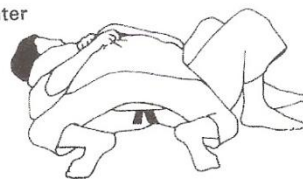
Voor



Andere plaatsing der benen



Achter



### TATE-SHIHO-GATAME



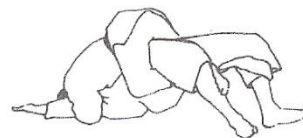
Zijaanzicht



Detail van onderen gezien



Plaatsing voeten bij brug van Uke



### KAMI-SHIHO-GATAME

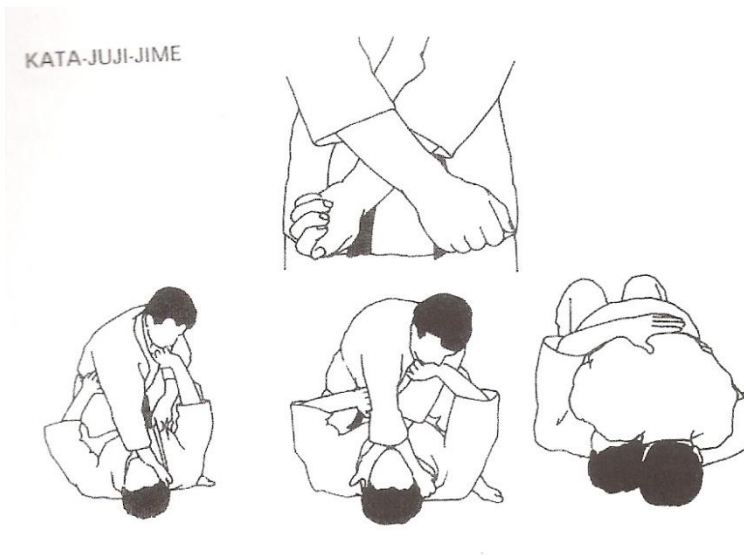


Detail

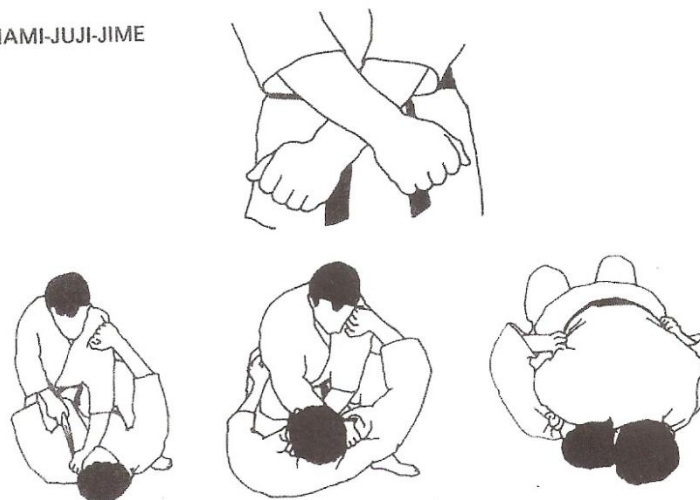


## 7 Shime-waza

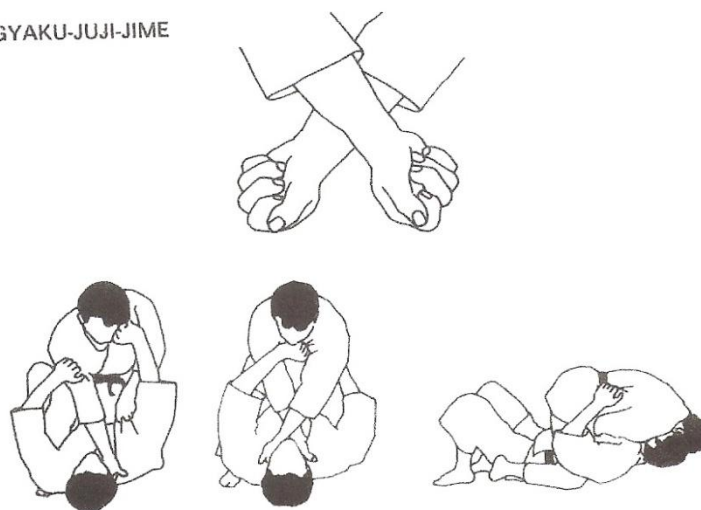
KATA-JUJI-JIME



NAMI-JUJI-JIME



GYAKU-JUJI-JIME



### HADAKA-JIME

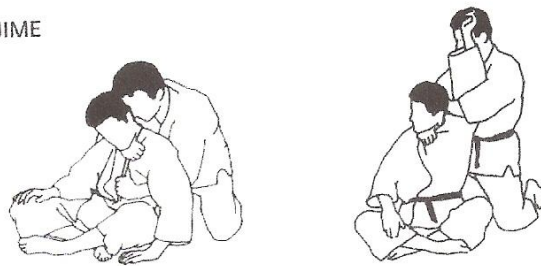
Detail



### OKURI-ERI-JIME



### KATA-HA-JIME



### KATATE-JIME



### MOROTE-JIME

Tori boven

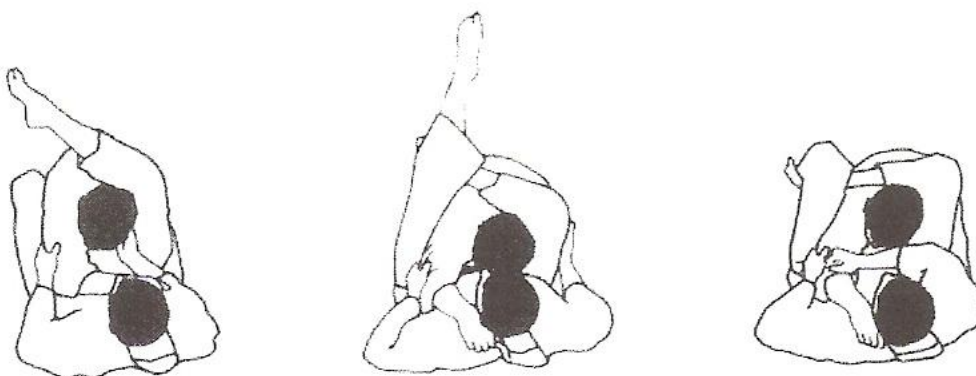
Tori onder

Tori onder



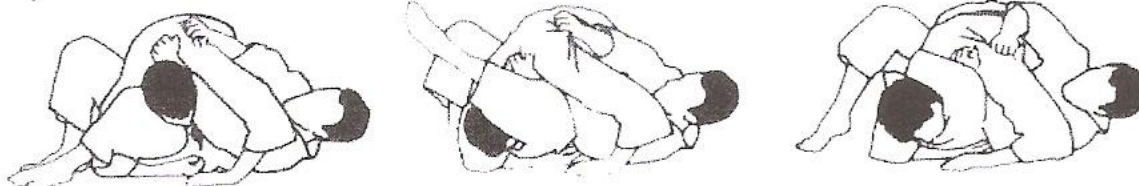
## 8 Sankaku-jime

### ASHI-GATAME-JIME / SANKAKU-JIME

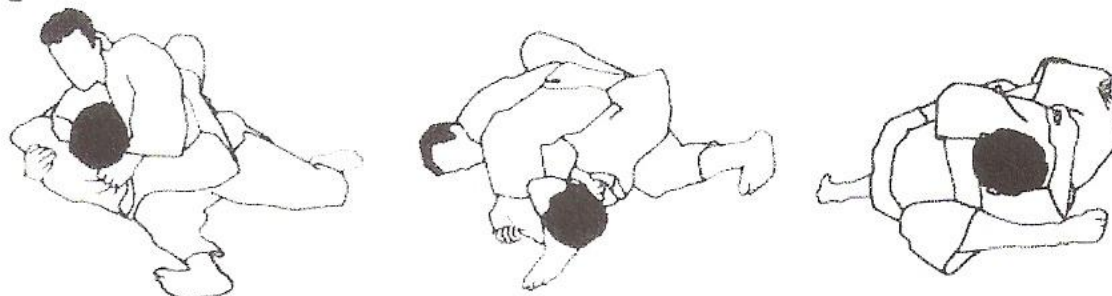


#### Variaties

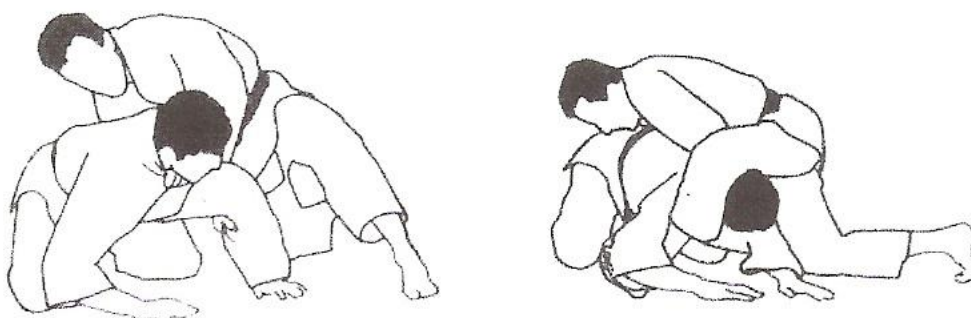
1



2



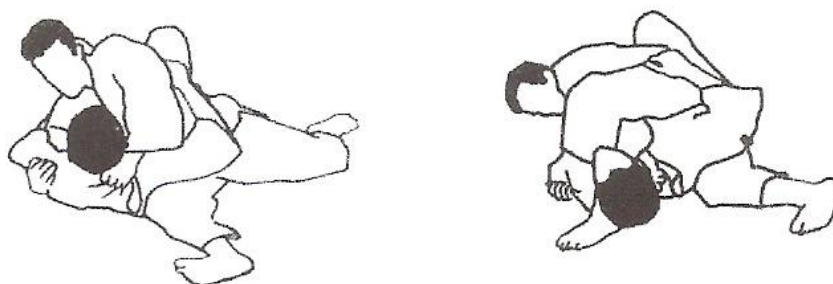
3



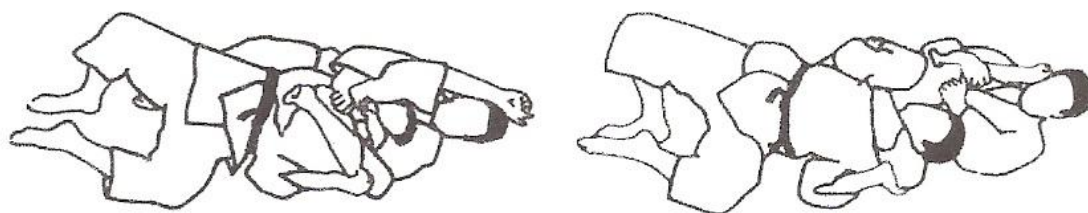
4



5



6

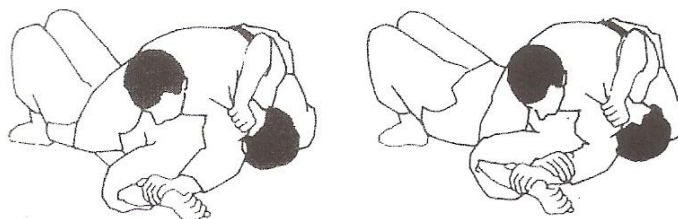


# Tsu-komi-jime



## 9 Kansetsu-waza

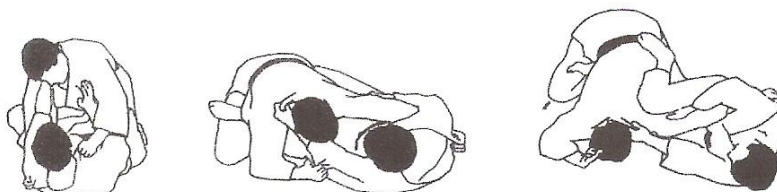
### UDE-GARAMI



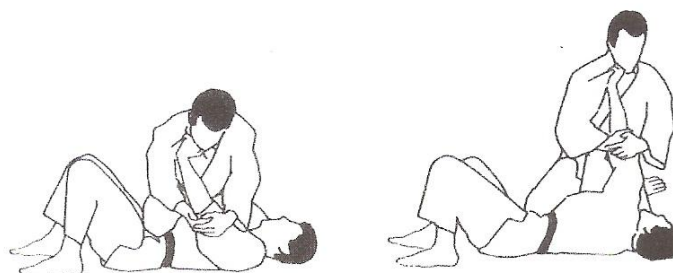
### JUJI-GATAME



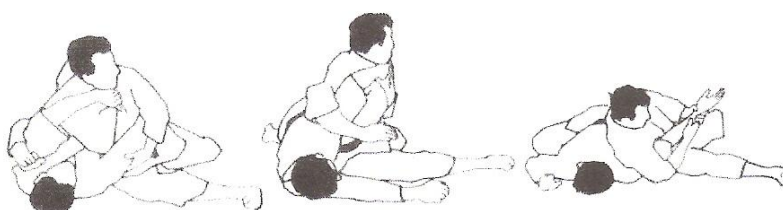
### HIZA-GATAME



### UDE-GATAME



### WAKI-GATAME



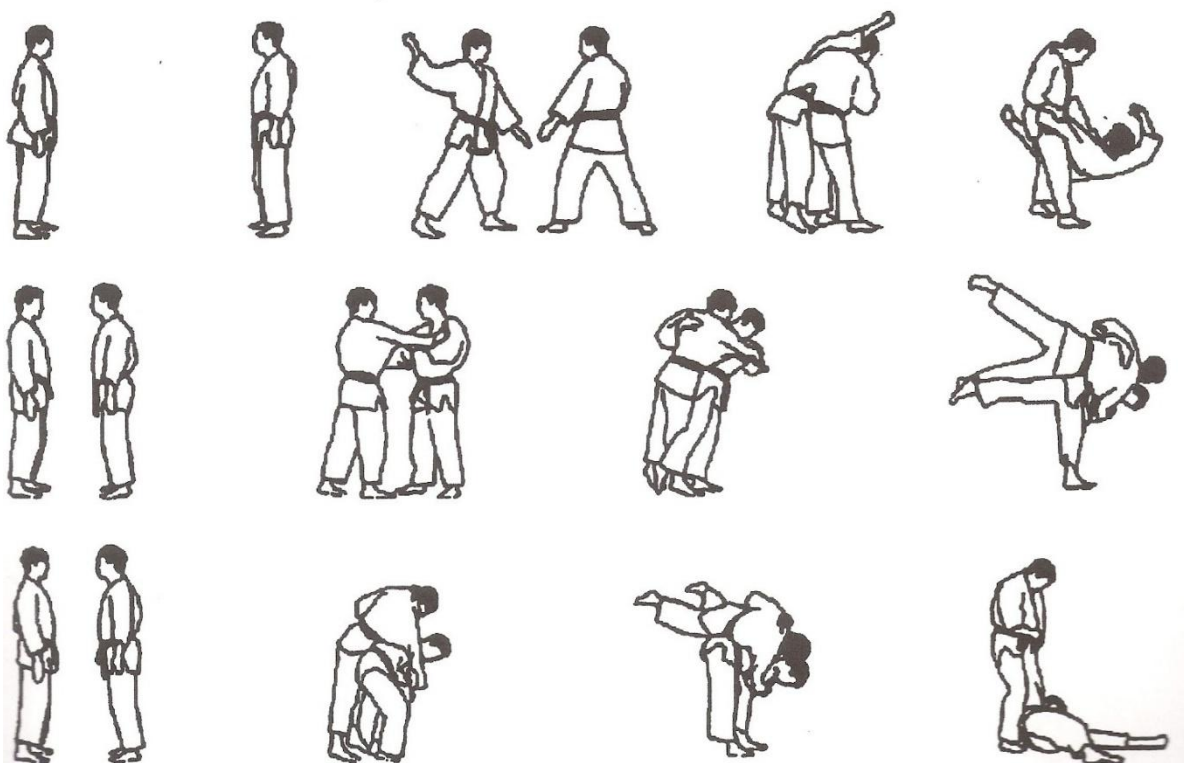
## 10 Nage-no-kata

### KOSHI-WAZA

1. UKI-GOSHI / Vlottende heupworp

2. HARAI-GOSHI / Vegende heupworp

3. TSURI-KOMI-GOSHI / Heupworp al trekkend en oplichtend

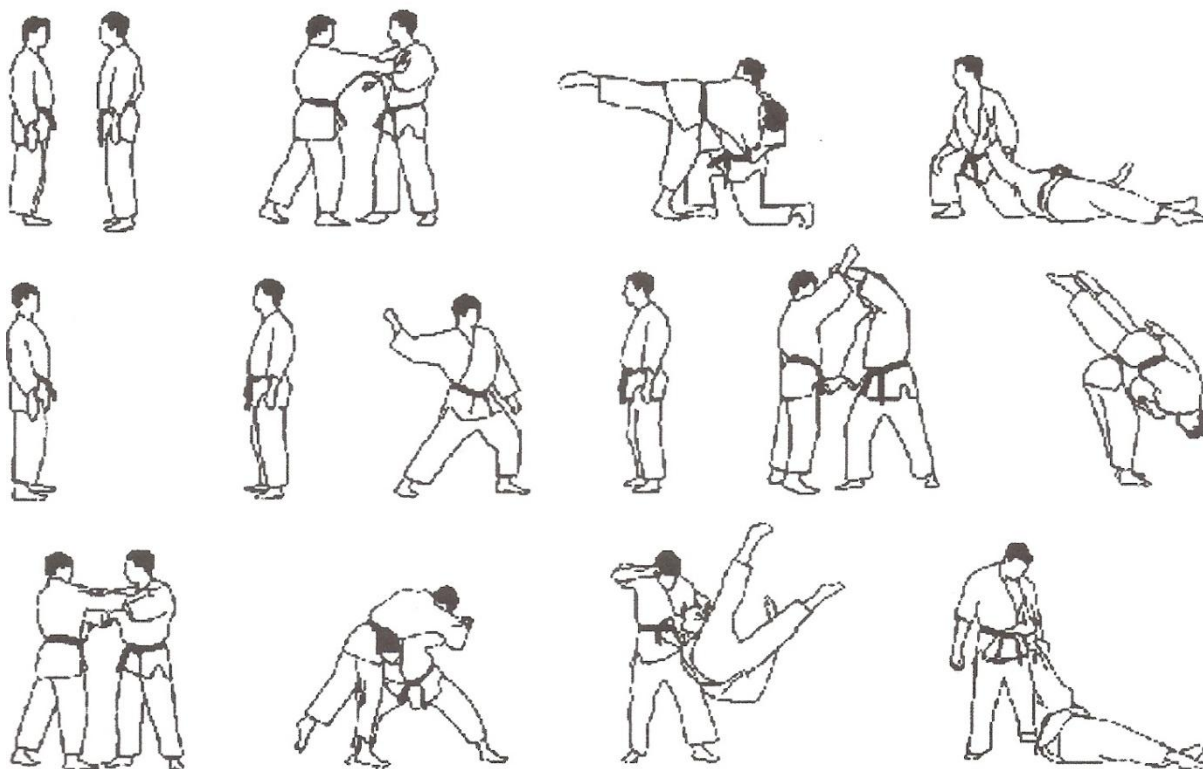


## TE-WAZA

### 1. UKI-OTOSHI / Vlottende worp

### 2. SEOI-NAGE / Rug werpen

### 3. KATA-GURUMA / Schouderrad



## ASHI-WAZA

1. OKURI-ASHI-BARAI / Vegen van beide voeten

2. SASAE-TSURI-KOMI-ASHI / Blokkeren van de voet al trekkend en oplichtend

3. UCHI-MATA / Binnenwaartse dijworp

