

Technische kaart

Back to Basic met Chris de Korte

- 1** Voorbereiding oefening verwijzende naar de Japanse term EBI, waarbij de judoka's afwisselend een verdedigende en aanvallende houding inneemt.



- 2** Tori controleert Uke met beide benen en grijpt de rechterkraag en rechtermouw van Uke.



Detail 1: Tori plaatst de rechterhand in de rechterkraag van Uke.

Detail 2: Tori grijpt met de linkerhand onderaan de rechtermouw van Uke.

- 3** Door samenspel van armen en benen draait Tori Uke naar links...



- 4** ...en blijft enkel de rechterflank (borst) van Uke controleren.



Chris de Korte

Behaalde de zwarte gordel in 1958. Werd onlangs door JBN gepromoveerd tot 9de DAN en is daarmee een van de absolute toppers in de judowereld. Chris de Korte was trainer van diverse bekende judoka's onder wie Mark Huizinga, Edith Bosh enz. Met deze judoka's behaalde hij verschillende medailles op alle grote judo-evenementen (Olympische Spelen, Wereldkampioenschappen enz. Chris de Korte is sinds geruime tijd aan

de slag als "coach der coaches" bij de VJF.

Op de bijscholing in december benadrukte hij voornamelijk het begrip "basic" in onze judobeleving.

- 5** Na reactie van Uke kan Tori altijd overgaan naar houdgreep naar keuze



- 6** Vervolgens tracht Uke zich te bevrijden d.m.v. een Ebi beweging...



- 7** ...en neemt Uke Tori in controle met beide benen en draaien de rollen om.

Tori: Monica Cabaj,
Talententrainer VJF
Uke: Dalila Sterckx

