

# JUDO, Kodokan Go Kyo 1



Willem Visser  
Executive coach, Strategisch Adviseur, Internationaal Docent



## DE-ASHI-HARAI

### **Verklaring**

De eerste worp uit het Gokyo systeem is gebaseerd op Ayumi-ashi (het normale gangpatroon van mensen), het volgt dus het natuurlijke lopen van de mens.

Deze worp is erg veilig voor Uke om te vallen. Uke valt zijwaarts en daarom is deze worp ook goed te gebruiken na het aanleren van het opzij vallen. Uke kan de gehele tijd zien waar de val heen gaat en tijdens de gehele beweging kan Uke met één

voet contact met de grond houden.

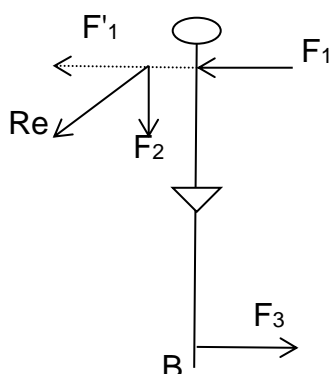
Tori loopt achteruit en stapt uit (zijwaarts) aan de mouwkant, daarbij blijft de buik en het gezicht richting Uke. Tori's armen maken een sturende beweging (als bij een auto).

Tori veegt met de zachte kant van de voet de zij-achterkant van de naar voor komende voet van Uke, nog voordat het gewicht van de achterste naar de voorste voet is overgebracht.

### **Biomechanica**

Deze techniek is een Koppel ( $F_3 + Re$ ); Uke's steunpunt wordt weggehaald. Uke's bovenlichaam wordt naar de mouwkant getrokken, terwijl het vooruitschuivende been weggeveegd wordt in de tegengestelde richting.

#### Vooraanzicht



#### Verklaring:

- $F_1$  = Duwende kracht van Tori's reversarm
- $F'_1$  = De door  $F_1$  veroorzaakte beweging in horizontale richting
- $F_2$  = Trekkende kracht van Tori's mouwarm naar beneden op het moment van vegen
- $Re$  = Resultante van  $F_1$  en  $F_2$
- $F_3$  = Kracht van Tori's veggende been op Uke's vooruitschuivende voet
- $B$  = Uke's Basis

# JUDO, Kodokan Go Kyo 1



Willem Visser  
Executive coach, Strategisch Adviseur, Internationaal Docent

膝  
車



## HIZA-GURUMA

### **Verklaring**

Deze worp is ook gebaseerd op Ayumi-ashi. Alleen stapt Tori nu uit naar de andere kant.

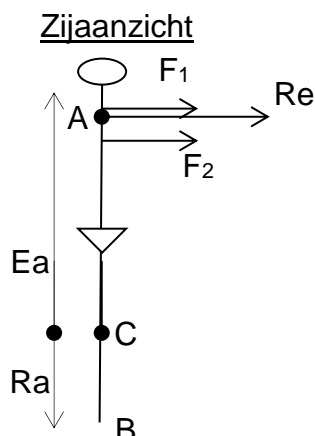
Uke maakt een valbeweging meer naar voren gericht, maar kan nog steeds met één voet op de grond blijven staan. Ook ziet Uke nog steeds waar de val heen gaat, alleen de weg naar de grond is langer.

Tori verandert de positie naar de andere kant (reverszijde), maar blijft nog steeds met buik en gezicht naar

Uke gericht. Tijdens de worp draait Tori zich nu van Uke af, waarbij de onderkant van Tori's voet Uke net onder de knie blokkeert. (Het principe van blokkeren.) Tori's armen bewegen in dezelfde richting (draaiend) op schouderhoogte door beweging van de romp. (Guruma: draaien om de lengteas met de schouder-as in het horizontale vlak.)

### **Biomechanica**

Deze techniek is een Hefboom; Uke wordt om een steunpunt heen gedraaid. Tori blokkeert Uke net onder de knie, waardoor dit een draaipunt wordt. De armen trekken Uke over dit punt heen.



### Verklaring:

- $F_1$  = Trekkende kracht van Tori's mouwarm
- $F_2$  = Trekkende kracht van Tori's reversarm
- $Re$  = Resultante van  $F_1$  en  $F_2$
- $A$  = Applicatiepunt kracht  $Re$
- $B$  = Basis van Uke
- $C$  = Draaipunt (hier de knie)
- $AC$  = Krachtarm ( $Ea$ )
- $BC$  = Lastarm ( $Ra$ )

HIZA-GURUMA

# JUDO, Kodokan Go Kyo 1



Willem Visser  
Executive coach, Strategisch Adviseur, Internationaal Docent



## **SASAE-TSURIKOMI-ASHI**

### **Verklaring**

Deze worp is voor Uke wat moeilijker vallen.

Uke beweegt nu achterwaarts.

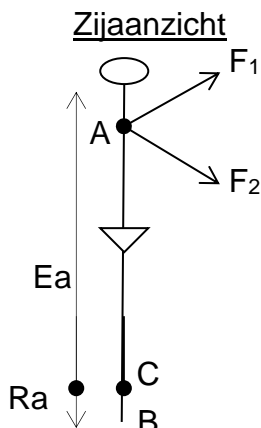
Tori verandert de positie naar de reverszijde, stut Uke omhoog aan de reverszijde en trekt Uke terug naar voor aan de mouwzijde, dan blokkeert Tori Uke's voet aan de voorkant van de enkel. Tori trekt de mouw naar voor en naar de heup, de hand aan de revers is dit keer geen trekkende maar een duwende hand

(naar boven = liften). Beide armen maken dit keer dus een verschillende actie.

De val voor Uke is hetzelfde, maar de worp is wel sneller, waardoor de val wat harder wordt.

### **Biomechanica**

Deze techniek is een Hefboom; Deze techniek is een hefboom; Uke wordt om een steunpunt heen gedraaid. Tori blokkeert Uke net boven de enkel, waardoor dit een draaipunt wordt. De armen trekken en liften (tsurikomi) Uke over dit punt heen.



Verklaring:

- $F_1$  = Trekkende kracht van Tori's mouwarm
- $F_2$  = Trekkende kracht van Tori's reversarm
- $Re$  = Resultante van  $F_1$  en  $F_2$
- $A$  = Applicatiepunt kracht  $Re$
- $B$  = Basis van Uke
- $C$  = Draaipunt (hier de enkel)
- $AC$  = Krachtarm ( $Ea$ )
- $BC$  = Lastarm ( $Ra$ )

# JUDO, Kodokan Go Kyo 1



Willem Visser  
Executive coach, Strategisch Adviseur, Internationaal Docent

浮  
腰



## UKI-GOSHI

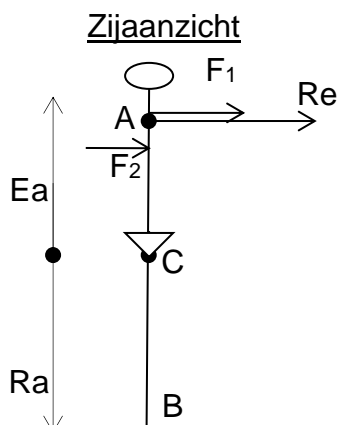
### **Verklaring**

Uke kan bij deze worp nog steeds een voet op de grond houden. Tori verandert de positie nu door voor de eerste keer de rug richting Tori te draaien. Dit gaat in 3 passen en zonder op de plaats te gaan staan waar Uke staat. Dit is een psychologisch moment, want er bestaat nu geen oogcontact meer. Tori laat ook voor de eerste keer één arm los (reverskant), die om het middel van Uke wordt geplaatst.

Tori werpt Uke door zijn romp rond te draaien en zijn heup tegen de knoop van Uke's band te plaatsen ("drijvende" heupworp). In deze worp leert Tori ook de lichaamskracht van de (torsie van de) romp te gebruiken.

### **Biomechanica**

Deze techniek is een Hefboom; Uke wordt om een steunpunt heen gedraaid. Tori blokkeert Uke met de heup tegen de knoop van de band van Uke waardoor dit een draaipunt wordt. De armen trekken Uke over dit punt heen.



### Verklaring:

- $F_1$  = Trekkende kracht van Tori's mouwarm
- $F_2$  = Trekkende kracht van Tori's reversarm
- $Re$  = Resultante van  $F_1$  en  $F_2$
- $A$  = Applicatiepunt kracht  $Re$
- $B$  = Basis van Uke
- $C$  = Draaipunt (hier de heup tegen de buik)
- $AC$  = Krachtarm ( $Ea$ )
- $BC$  = Lastarm ( $Ra$ )

# JUDO, Kodokan Go Kyo 1



Willem Visser  
Executive coach, Strategisch Adviseur, Internationaal Docent



## O-SOTO-GARI

### **Verklaring**

Uke valt nu voor de eerste keer naar achter. Zo kan Uke niet zien waar de val heen gaat en dit is ook een psychologisch moment. Zorg er dus voor dat Uke geen arm uit kan steken naar achteren, dit geeft kans op blessures. ( Langzaam werpen!)

Uke beweegt naar achter en Tori verandert de positie nu naar de buitenkant van Uke's benen aan de mouwkant. Tori haalt Uke in door het maken van een grotere stap. Tori's

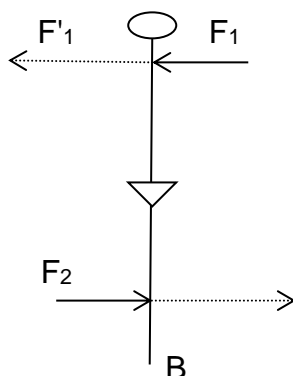
handen werken weer in twee verschillende richtingen. De mouw wordt opzij getrokken en de revers wordt (met de gehele onderarm) naar achteren omhoog geduwd, zodat Uke op beide hielen komt te staan.

Tori blokkeert nu niet het been van Uke, maar maait het in het geheel weg.

### **Biomechanica**

Deze techniek is een Koppel ( $F_3 + Re$ ); Uke's steunpunt wordt weggehaald. Uke's bovenlichaam wordt naar achteren geduwd, terwijl het standbeen weggemaaid wordt in tegengestelde richting.

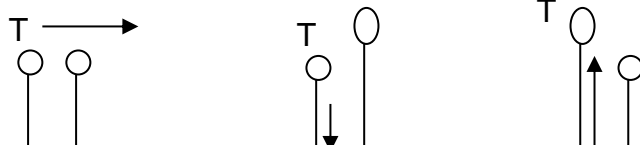
### Zijaanzicht



### Verklaring:

- $F_1$  = Duwende kracht van Tori's reversarm
- $F'_1$  = De door  $F_1$  veroorzaakte beweging in achterwaartse richting
- $F_2$  = Kracht van Tori's maaiende been
- B = Basis van Uke

Actie van Tori aan de mouw:





# JUDO, Kodokan Go Kyo 1



Willem Visser  
Executive coach, Strategisch Adviseur, Internationaal Docent

大  
腰



## O-GOSHI

### **Verklaring**

Uke wordt nu voor het eerst met twee voeten van de vloer geworpen.

Tori verandert de positie in deze worp.

Allereerst loopt Tori achterwaarts en trekt dan Uke rond aan de reverskant (waardoor Uke schuin achter Tori komt te staan). Tori plaatst de hand aan de revers om Uke's middel (zie Uki-goshi) en werpt Uke over zijn heup (een tillende heupworp).

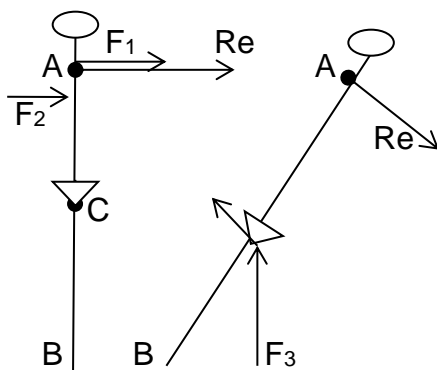
Tori leert zijn armen, romp en benen

te gebruiken om Uke van de vloer te krijgen.

### **Biomechanica**

Deze techniek is een Hefboom; Uke wordt om een steunpunt heen gedraaid. Tori blokkeert Uke met de heup tegen de voorkant van het bekken van Uke waardoor dit een draaipunt wordt. De armen trekken Uke over dit punt heen en vanuit de benen wordt Uke over de heup 'gewipt' (koppel  $Re + F_3$ )

### Zijaanzicht



### Verklaring:

- $F_1$  = Trekkende kracht van Tori's mouwarm
- $F_2$  = Trekkende kracht van Tori's reversarm
- $Re$  = Resultante van  $F_1$  en  $F_2$
- A = Applicatiepunt kracht  $Re$
- B = Basis van Uke
- C = Draaipunt (hier de heup tegen het bekken)
- AC = Krachtarm ( $E_a$ )
- BC = Lastarm ( $R_a$ )
- $F_3$  = Opwaartse kracht vanuit Tori's benen

# JUDO, Kodokan Go Kyo 1



Willem Visser  
Executive coach, Strategisch Adviseur, Internationaal Docent



## O-UCHI-GARI

### **Verklaring**

De judoka komen hier voor het eerst in aanraking met het Actie → Reactie principe.

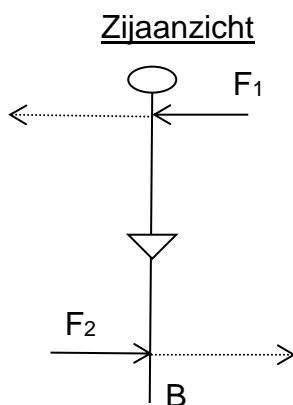
Tori trekt Uke met zich mee en stap aan de mouwzijde uit naar buiten in de richting van de kleine teen van Uke, Uke geeft een reactie achterwaarts. Tori maakt gebruik van Uke's reactie en terwijl Tori spanning houdt op mouw en revers van Uke, stapt Tori met de voet aan de reverszijde schuin naar voren (één

voet afstand tot Uke's voet), cirkelt achterom (voeten op één lijn) en maait met een grote beweging Uke's been weg (bal van de voet houdt contact met de grond). De arm aan de revers geeft een naar achter omhoog duwende werking, waardoor Uke op twee hielen komt te staan. De mouwarm duwt schuin achteruit naar beneden om dit te ondersteunen.

Het is lastig voor Tori om de val goed te controleren, Uke valt recht achteruit.

### **Biomechanica**

Deze techniek is een Koppel ( $F_3 + Re$ ); Reagerend op Uke's verzet (actie - reactie) wordt Uke's bovenlichaam wordt naar achteren geduwd, terwijl het standbeen (steunpunt Uke) aan Tori's reverskant weggemaaid wordt in tegengestelde richting.



Verklaring:

- $F_1$  = Duwende kracht van Tori's reversarm en mouwarm
- $F_2$  = Maaiende kracht van Tori's been aan de reverskant
- B = Basis van Uke

Actie - Reactie

# JUDO, Kodokan Go Kyo 1



Willem Visser  
Executive coach, Strategisch Adviseur, Internationaal Docent

双  
手  
背  
負  
投



## SEOI-NAGE

### **Verklaring**

Deze worp heeft 2 variaties:

- a) Morote-seoi-nage (beide armen)
- b) Ippon-seoi-nage (één arm)

Het is aan te raden om beide worpen in de verschillende richtingen niet met dezelfde voorbeweging te maken. Als Tori achteruit beweegt, dan maakt Tori een grote stap weg van Uke, stapt met de andere voet bij en haalt Uke op de rug.

Als Tori voorwaarts beweegt, dan moet Tori Uke inhalen, dus zal Tori snel achterom cirkelen.

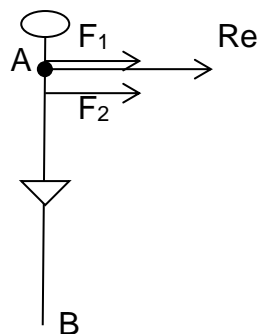
Bij Seoi-nage kan het principe van snelheid worden ervaren.

### **Biomechanica**

Deze techniek is een Moment (a), een Hefboom (b) of een Koppel (c)

- a) Tori trekt Uke over zijn bovenrug (Moment);

#### Zijaanzicht



#### Verklaring:

$F_1$  = Trekkende kracht van Tori's mouwarm  
 $F_2$  = Trekkende kracht van Tori's reversarm  
 $Re$  = Resultante van  $F_1$  en  $F_2$   
 $A$  = Applicatiepunt Kracht  $Re$   
 $B$  = Basis van Uke



# JUDO, Kodokan Go Kyo 1



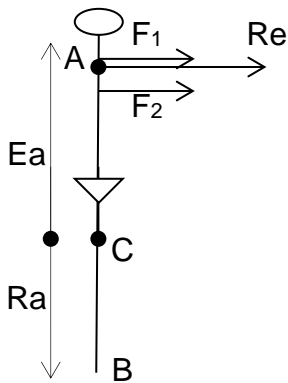
Willem Visser  
Executive coach, Strategisch Adviseur, Internationaal Docent



## SEOI-NAGE

b) Tori gebruikt ook de heupen om meer ondersteuning in zijn worp te krijgen (Hefboom);

Zijaanzicht

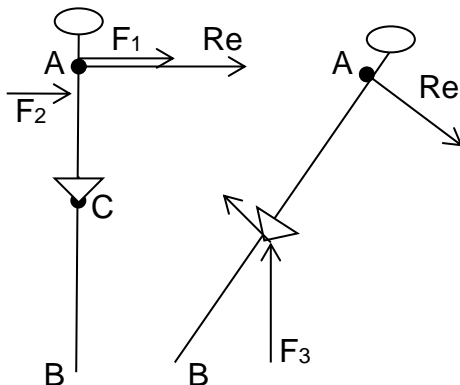


Verklaring:

- $F_1$  = Trekkende kracht van Tori's mouwarm
- $F_2$  = Trekkende kracht van Tori's reversarm
- $Re$  = Resultante van  $F_1$  en  $F_2$
- $A$  = Applicatiepunt Kracht  $Re$
- $B$  = Basis van Uke
- $C$  = Draaipunt (hier de dijen)
- $AC$  = Krachtarm ( $Ea$ )
- $BC$  = Lastarm ( $Ra$ )

c) Tori strekt de benen om Uke's benen achterwaarts te duwen (Koppel  $Re + F_3$ ).

Zijaanzicht



Verklaring:

- $F_1$  = Trekkende kracht van Tori's mouwarm
- $F_2$  = Trekkende kracht van Tori's reversarm
- $Re$  = Resultante van  $F_1$  en  $F_2$
- $A$  = Applicatiepunt Kracht  $Re$
- $B$  = Basis van Uke
- $C$  = Draaipunt (hier het bekken)
- $AC$  = Krachtarm ( $Ea$ )
- $BC$  = Lastarm ( $Ra$ )
- $F_3$  = Kracht van Tori's benen.

# JUDO, Kodokan Go Kyo 1



Willem Visser  
Executive coach, Strategisch Adviseur, Internationaal Docent

***Met dank aan al mijn leraren, specialisten, collega's en vooral alle judoka die ik mocht begeleiden en coachen.***

Willem Visser

8<sup>ste</sup> Dan Judo IJF

9<sup>e</sup> Dan Judo IMAF KODOKAN

9<sup>e</sup> Dan Judo AJBA

Bronnen en inspirerende professionals:

Van der Horst, Cobben, Abe, Saitoh, Yamashita, Uemura, Sugawara, Morioka, Murata, Hosokawa, Komata, Takahashi, Nakamura, Kasuga, Kawashima, Kariya, Brousse, Besson, Rougé, Ruska, Geesink, de Cree, Barta, Vachun, Viser, Lascau, McConnell, Snijders, Sins, Hoogendijk, Boersma, Odinot, van Dijk, Klok en vele anderen.

Literatuur:



Uke: Isabella Jansen

Tori: Alex Timmers

Foto's: Mario Elshout

Lay out: Jorien van Beek 6e Dan Judo, 5<sup>e</sup> Dan Judo Kodokan Tokio