

# JUDO, Kodokan Go Kyo 2



Willem Visser  
Executive coach, Strategisch Adviseur, Internationaal Docent



## KO-SOTO-GARI

### **Verklaring**

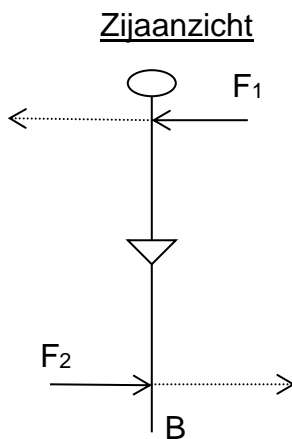
Tori trekt Uke schuin voorwaarts aan de mouwzijde en als Uke verzet geeft stapt Tori voor de eerste keer gekruist naar opzij en maait Uke's voet weg aan de buitenkant van de enkel.

Deze worp is ook gebaseerd op het principe Actie → Reactie, maar nu aan de buitenkant uitgevoerd. En ook hier wordt Uke op beide hielen gebracht door de omhoogduwende

werking van de hand aan de revers.

### **Biomechanica**

Deze techniek is een Koppel ( $F_1 + F_2$ ); Reagerend op Uke's verzet, duwt Tori Uke's bovenlichaam naar achteren, terwijl het standbeen weggemaaid wordt in tegengestelde richting.



Verklaring:

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

Actie - Reactie

# JUDO, Kodokan Go Kyo 2



Willem Visser  
Executive coach, Strategisch Adviseur, Internationaal Docent



## KO-UCHI-GARI

### **Verklaring**

Tori beweegt achterwaarts en trekt Uke aan de mouwkant rond, waardoor de benen gespreid worden. Het vooruitschuivende been wordt aan de binnenkant van de enkel weggemaaid.

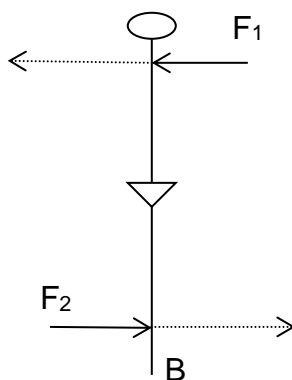
Dit is de eerste worp waarbij Uke aan de mouwkant rond wordt getrokken (zie O-goshi, rondtrekken aan de reverskant, beide kanten rondtrekken zijn nu aan bod geweest). Evenals bij O-soto-gari en Ko-soto-gari maakt de

hand aan de revers de actie die Uke op beide hielen brengt.

### **Biomechanica**

Deze techniek is een Koppel ( $F_1 + F_2$ ); Reagerend op Uke's verzet, duwt Tori Uke's bovenlichaam naar achteren, terwijl het standbeen weggemaaid wordt in tegengestelde richting.

#### Zijaanzicht



#### Verklaring:

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

Actie - Reactie

# JUDO, Kodokan Go Kyo 2



Willem Visser  
Executive coach, Strategisch Adviseur, Internationaal Docent

腰車



## KOSHI-GURUMA

### **Verklaring**

Tori beweegt achterwaarts en trekt Uke rond aan de reverskant (zie O-goshi), waarbij de hand aan de reverskant om Uke's nek wordt geplaatst.

Dit is de derde manier waarop een hand/arm wordt verplaatst (om het middel; zie Uki-goshi/O-goshi en onder de arm; zie Seoi-nage), namelijk om de nek. De hand om de nek slaan is een natuurlijke beweging bij het stoeien en wordt dus in randori

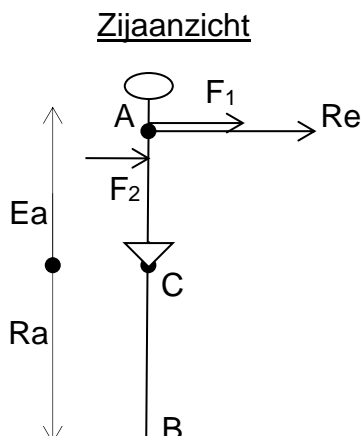
bij beginnende judoka gemakkelijk gedaan.

Wees voorzichtig met deze worp; zorg ervoor dat Tori Uke niet zomaar naar de grond trekt en dat Tori niet Uke's nek alléén omvat en deze klem zet.

Deze worp kan gemakkelijk in de verschillende richtingen uitgevoerd worden (achterwaarts bewegend, voorwaarts bewegend en met rondtrekken aan reverskant).

### **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. Tori plaatst de reversarm om de nek van Uke, hiermee Uke over de heup heen duwend.



Verklaring:

- F<sub>1</sub> = Trekkende kracht van Tori's mouwarm
- F<sub>2</sub> = Duwende kracht van Tori's reversarm
- Re = Resultante van F<sub>1</sub> en F<sub>2</sub>
- A = Applicatiepunt Kracht Re
- B = Basis van Uke
- C = Draaipunt (hier het bekken)
- AC = Krachtarm (Ea)
- BC = Lastarm (Ra)

KOSHI-GURUMA

# JUDO, Kodokan Go Kyo 2



Willem Visser  
Executive coach, Strategisch Adviseur, Internationaal Docent

釣  
込  
腰



## TSURIKOMI-GOSHI

### **Verklaring**

Tori beweegt achterwaarts, stapt schuin naar achteren aan de mouwkant en trekt Uke rond aan de reverskant. Daarbij plaatst hij de elleboog (reverskant) langs de zijkant van Uke's borstkas en onder de oksel. Dan duwt Tori de revers omhoog en stut Uke omhoog, de mouwzijde maakt dezelfde actie als bij O-goshi.

De basis van deze worp is reeds bij O-goshi voorbereid (O-goshi kan ook

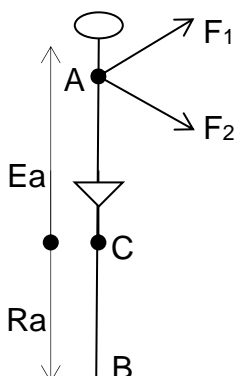
de basis zijn voor overnametechnieken). Tsurikomi-goshi is een directe aanvalstechniek, een competitieworp.

Het is een belangrijke worp, omdat de arm aan de reverskant onder de oksel wordt geplaatst. Deze beweging zal bij vele worpen terugkomen (o.a. bij Tai-otoshi, Harai-goshi, Hane-goshi); daarom is het ook een goede worp om te gebruiken in de training in de technische warming-up en als voorbereiding op andere wedstrijdworpen.

### **Biomechanica**

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

#### Zijaanzicht



#### Verklaring:

- F<sub>1</sub> = Trekkende kracht van Tori's mouwarm
- F<sub>2</sub> = Trekkende kracht van Tori's reversarm
- A = Applicatiepunt Kracht Re
- B = Basis van Uke
- C = Draaipunt (hier de dij)
- AC = Krachtaarm (Ea)
- BC = Lastarm (Ra)

# JUDO, Kodokan Go Kyo 2



Willem Visser  
Executive coach, Strategisch Adviseur, Internationaal Docent



## OKURI-ASHI-HARAI

### **Verklaring**

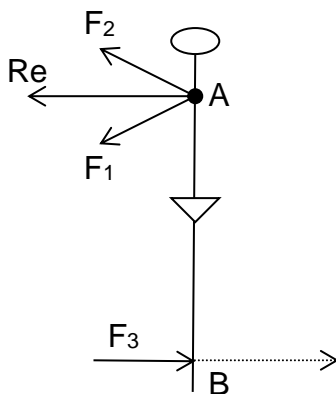
Naar de reverskant zijwaarts bewegend veegt Tori aan de mouwkant, bij de tweede pas, met de onderkant van de voet tegen Uke's enkels. Uke zal voor de eerste keer puur zijwaarts vallen. De timing (principe van ontspanning – aanspanning) is nu voor Tori erg belangrijk. De

handen van Tori werken als bij De-ashi-harai.

### **Biomechanica**

Deze techniek is een Koppel ( $Re + F_3$ ); Uke's steunpunt wordt weggehaald. Uke's bovenlichaam wordt richting de mouwkant getrokken, terwijl de benen in tegenovergestelde richting worden geveegd.

#### Vooraanzicht



#### Verklaring:

- $F_1$  = Trekkende kracht van Tori's mouwarm
- $F_2$  = Duwende kracht van Tori's reversarm
- $F_3$  = Kracht van het vegende been
- $Re$  = Resultante van  $F_1$  en  $F_2$
- $A$  = Applicatiepunt Kracht  $Re$
- $B$  = Basis van Uke



# JUDO, Kodokan Go Kyo 2



Willem Visser  
Executive coach, Strategisch Adviseur, Internationaal Docent

体  
落



## TAI-OTOSHI

### **Verklaring**

Tori duwt Uke achteruit, waardoor Uke gaat reageren. Hierop maakt Tori de aanval, draait de worp in, waarbij 1 voet, blokkerend, buiten Uke's been wordt geplaatst en Uke kantelt in principe om de lengteas.

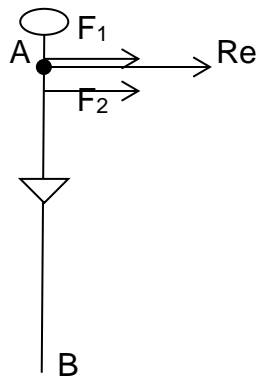
Het is de eerste worp naar voor waarbij Tori geen contact met Uke heeft. Uke zal voor het eerst vallen volgens het Otoshi principe ( $\downarrow 90^\circ$ ), de kortste weg naar de mat, dus een

harde val.

### **Biomechanica**

Deze techniek is een Moment; een krachtlijn wordt verlengd. Tori maakt deze worp met zijn armen, hij plaatst alleen zijn voet zodat Uke niet weg kan stappen.

#### Zijaanzicht



#### Verklaring:

- F<sub>1</sub> = Trekkende kracht van Tori's mouwarm
- F<sub>2</sub> = Trekkende kracht van Tori's reversarm
- Re = Resultante van F<sub>1</sub> en F<sub>2</sub>
- A = Applicatiepunt Kracht Re
- B = Basis van Uke

# JUDO, Kodokan Go Kyo 2



Willem Visser  
Executive coach, Strategisch Adviseur, Internationaal Docent

払腰



## HARAI-GOSHI

### **Verklaring**

Tori trekt Uke voorwaarts en draait in door een grote pas te maken (zie Morote-seoi-nage), en de heup tegen Uke's buik te plaatsen. Tori veegt met de achterkant van het been Uke's been aan de buitenkant net onder de knie.

Dit is een competitieworp die al voorbereid is door het beoefenen van Uki-goshi, met het plaatsen van de armen als bij Tsurikomi-goshi. Het is een moeilijke worp voor Tori; het is de

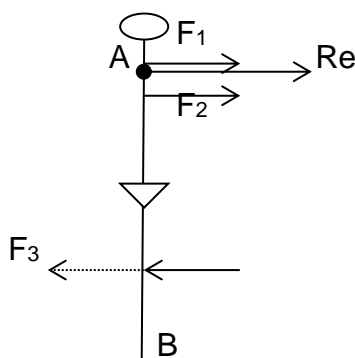
eerste keer dat Tori op één been moet staan als Uke naar voor beweegt, waarbij ook nog Uke's gewicht op de heup moet worden gedragen.

Harai-goshi kan ook gezien worden als een combinatie met Uki-goshi; zodra Uke de blokkerende heup probeert te passeren, zwaait Tori het been omhoog. (Dit is ook de manier waarop Jigoro Kano Harai-goshi heeft ontwikkeld.)

### **Biomechanica**

Deze techniek is een Koppel ( $Re + F_3$ ); Uke's steunpunt wordt weggehaald. Uke's bovenlichaam wordt naar voren getrokken, terwijl Uke's standbeen aan de buitenkant (net onder de knie) in tegenovergestelde richting wordt weggeveegd.

### Zijaanzicht



### Verklaring:

- $F_1$  = Trekkende kracht van Tori's mouwarm
- $F_2$  = Trekkende kracht van Tori's reversarm
- $F_3$  = Kracht van het vegende been
- Re = Resultante van  $F_1$  en  $F_2$
- A = Applicatiepunt Kracht Re
- B = Basis van Uke

HARAI-GOSHI

# JUDO, Kodokan Go Kyo 2



Willem Visser  
Executive coach, Strategisch Adviseur, Internationaal Docent



## UCHI-MATA

### **Verklaring**

Tori trekt Uke rond aan de reverskant en veegt met de achterkant van het dijbeen tegen de binnenkant van Uke's dijbeen. De worp is opgebouwd en

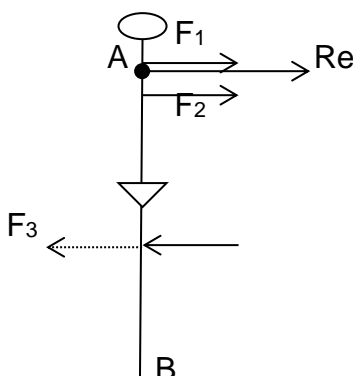
ontwikkeld vanuit Harai-goshi, vroeger was Uchi-mata dan ook bekend als Harai-uchi-mata. Zodra Uke over het vegende been van de Harai-goshi wil stappen, zal het been zijn weg vervolgen en Uke's binnenkant van de dij raken. Deze worp is moeilijker omdat Tori minder gebruik van de heup kan maken. Uchi-mata kan ook als heupworp uitgevoerd worden.

Uchi-mata is nu de meest gebruikte competitieworp in de wereld.

### **Biomechanica**

Deze techniek is een Koppel ( $Re + F_3$ ); Uke's steunpunt wordt weggehaald. Uke's bovenlichaam wordt naar voren getrokken, terwijl Tori het been de binnenkant van het dijbeen van Uke wegveegt.

#### Zijaanzicht



#### Verklaring:

- $F_1$  = Trekkende kracht van Tori's mouwarm
- $F_2$  = Trekkende kracht van Tori's reversarm
- $F_3$  = Kracht van het vegende been
- $Re$  = Resultante van  $F_1$  en  $F_2$
- A = Applicatiepunt Kracht  $Re$
- B = Basis van Uke



# JUDO, Kodokan Go Kyo 2



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>o</sup> Dan Judo IMAF KODOKAN

9e 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 JBN, 5<sup>o</sup> Dan Judo Kodokan Tokio