

JUDO, Kodokan Go Kyo 3



Willem Visser
Executive coach, Strategisch Adviseur, Internationaal Docent



KO-SOTO-GAKE

Verklaring

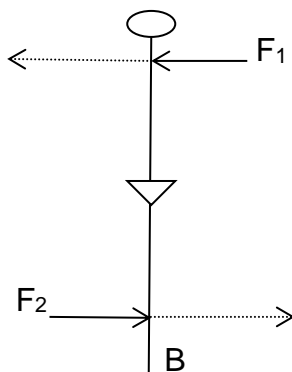
Tori maakt één stap achterwaarts aan de mouwkant. Daarna maakt Tori een kruisstap met de voet aan de reverskant, waarbij Uke naar voor getrokken wordt en voor meer dan 50% op dit vooruitgeschoven been komt te staan (Gake principe) ook omdat Tori een tillende beweging maakt met de hand aan de revers. Tori haakt Uke's been weg met de voetzool (been aan de mouwkant) tegen de achterkant van Uke's

onderbeen (achillespees).

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 weggehaakt 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 3



Willem Visser
Executive coach, Strategisch Adviseur, Internationaal Docent

釣
腰



TSURI-GOSHI

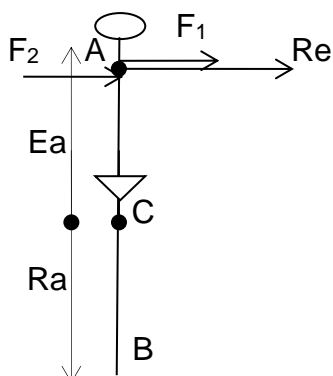
Verklaring

Deze worp kan uitgevoerd worden in alle richtingen (zie O-goshi, Koshiguruma, etc.) Tori plaats de arm aan de reverskant om Uke's arm heen en grijpt de band (Obi-goshi) of de judogi vast. Met deze arm trekt Tori Uke over de heup heen.

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. Tori plaats de reversarm om Uke's arm heen aan de band en lift Uke om het steunpunt heen in het horizontale vlak.

Zijaanzicht



Verklaring:

- F₁ = Trekkende kracht van Tori's mouwarm
- F₂ = Liftende en trekkende kracht van Tori's reversarm
- A = Applicatiepunt Kracht Re
- B = Basis van Uke
- C = Draaipunt (hier de dijen)
- AC = Krachtarm (Ea)
- BC = Lastarm (Ra)

JUDO, Kodokan Go Kyo 3



Willem Visser
Executive coach, Strategisch Adviseur, Internationaal Docent

横
落



YOKO-OTOSHI

Verklaring

Tori trekt Uke aan de reverskant zijwaarts naar beneden en reageert vervolgens op Uke's reactie (Actie → Reactie) naar de andere kant, het overeind komen. Tori gaat op de zij liggen en plaatst het been aan de mouwzijde op de mat naast Uke's been en trekt Uke in zijwaartse richting. De hand aan de revers heeft weer een omhoogstuwende werking. Deze worp kan ook gezien worden als een methodisch-technische worp,

waarbij Tori voor de eerste keer de eigen staande positie opoffert om op de zij te gaan liggen (zijwaartse offerworp // Yoko-sutemi-waza).

Omdat deze worp wordt uitgevoerd volgens het Otoshi-principe, moet er aan de uitvoering (de val is hard en nieuw) extra aandacht worden geschonken.

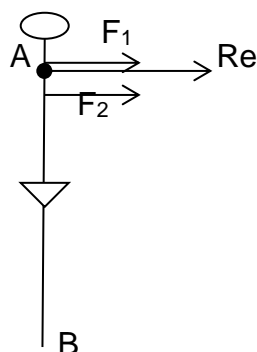
Yoko-otoshi is een methodisch goede worp om het aanleren van Yoko-tomoe-nage voor te bereiden.

Biomechanica

Deze techniek is een Moment; een krachtlijn wordt verlengd. Tori maakt de worp met de armen, liggend op zij, de voet alleen plaatsend zodat Uke niet weg kan stappen.

Yoko-otoshi is ook een Centrifugaal kracht: Tori werpt Uke in een boog.

Achteraanzicht



Verklaring:

- F₁ = Trekkende kracht van Tori's mouwarm
- F₂ = Trekkende kracht van Tori's reversarm
- Re = Resultante van F₁ en F₂
- A = Applicatiepunt Kracht Re
- B = Basis van Uke

JUDO, Kodokan Go Kyo 3



Willem Visser
Executive coach, Strategisch Adviseur, Internationaal Docent

足車



ASHI-GURUMA

Verklaring

Tori duwt Uke achterwaarts en maakt een kruispas met de voet aan de mouwzijde, terwijl zijn armen Uke naar voor trekken. Dit wordt Mawari-komi genoemd en wordt hier voor de eerste keer in het Gokyo toegepast.

Na deze stap, springt Tori om en plaatst het been net onder Uke's knie. Met dit been blokkeert Tori Uke, terwijl hij met het bovenlijf een draaiende beweging blijft maken en

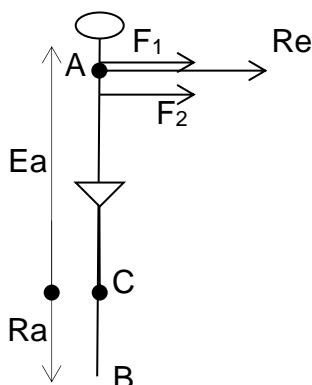
zo Uke werpt (zie voor Guruma ook Hiza-guruma).

Mawari-komi kan ook gebruikt worden bij vele andere worpen, bijvoorbeeld Harai-goshi en Uchi-mata. Shihan Jigoro Kano gebruikte deze vorm als voorbereidende beweging voor Uki-goshi.

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.

Zijaanzicht



Verklaring:

- F₁ = Trekkende kracht van Tori's mouwarm
- F₂ = Trekkende kracht van Tori's reversarm
- Re = Resultante van F₁ en F₂
- A = Applicatiepunt Kracht Re
- B = Basis van Uke
- C = Draaipunt (hier de knie)
- AC = Krachtarm (Ea)
- BC = Lastarm (Ra)

JUDO, Kodokan Go Kyo 3



Willem Visser
Executive coach, Strategisch Adviseur, Internationaal Docent

跳
腰



HANE-GOSHI

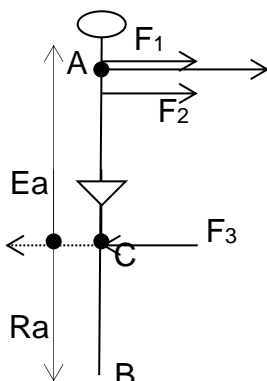
Verklaring

Tori trekt Uke rond aan de reverskant (zie O-goshi). De armen maken dezelfde beweging als bij Tsurikomi-goshi en Tori plaatst het been aan de reverszijde tegen de voorkant /binnenkant van Uke's been. Het been is licht gebogen en duwt Uke's been naar buiten toe tijdens de worp. (Het werkbeen van Tori maakt als het ware de beweging van een vleugel.)

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. Tori duwt het been gebogen achteruit tegen de binnenkant van het dijbeen van Uke (zodat het een Koppel wordt; $Re+F_3$). De armen trekken Uke over het steunpunt heen.

Zijaanzicht



Verklaring:

- F_1 = Trekkende kracht van Tori's mouwarm
- F_2 = Trekkende kracht van Tori's reversarm
- F_3 = Duwende kracht van Tori's been
- 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)

JUDO, Kodokan Go Kyo 3



Willem Visser
Executive coach, Strategisch Adviseur, Internationaal Docent

払
釣
込
足



HARAI-TSURIKOMI-ASHI

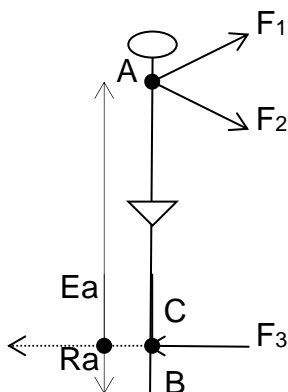
Verklaring

Tori maakt een stap achteruit aan de mouwkant en trekt Uke met zich mee. Uke reageert door terug te stappen. Tori volgt deze reactie door twee stappen naar voor te maken en vervolgens Uke's been weg te vegen (voet tegen de voorkant van enkel/scheenbeen). Tori's armen maken dezelfde beweging als bij Sasae-tsurikomi-ashi.

Biomechanica

Deze techniek is een Koppel ($F_1 + F_2$); Uke's steunpunt wordt weggehaald. Uke's bovenlichaam wordt vooruit getrokken and omhoog gelift, terwijl Tori het standbeen in tegengestelde richting wegveegt.

Zijaanzicht



Verklaring:

- F_1 = Trekkende kracht van Tori's mouwarm
- F_2 = Liftende kracht van Tori's reversarm
- F_3 = Vegende kracht van Tori's been aan de mouwkant
- A = Applicatiepunt Kracht $F_1 + F_2$
- B = Basis van Uke
- C = Draaipunt (hier de enkel)
- AC = Krachttarm (E_a)
- BC = Lastarm (R_a)

HARAI-TSURIKOMI-ASHI

JUDO, Kodokan Go Kyo 3



Willem Visser
Executive coach, Strategisch Adviseur, Internationaal Docent



TOMOE-NAGE

Verklaring

Tori duwt Uke achterwaarts en reageert weer op de reactie van Uke. Tori gaat op de rug liggen en plaatst de voet aan de reverszijde in het midden van Uke's onderbuik (op de knoop van de band). Tori trekt Uke over zich heen en duwt pas met de voet als het zwaartepunt van Uke het zwaartepunt van Tori is gepasseerd. Dit is de eerste keer dat Tori de staande positie opoffert om op de rug te gaan liggen (offerworp recht naar

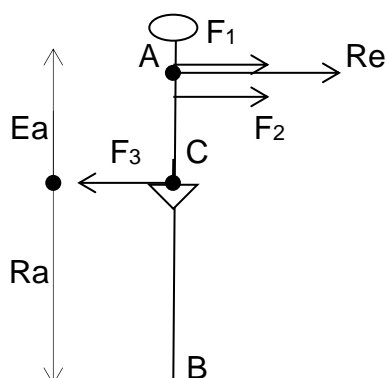
achter// Ma-sutemi-waza). Uke wordt voor het eerst geconfronteerd met een rollende val naar voor (*Zempo Kaiten* = alle lichaamsdelen worden verzameld rondom het zwaartepunt in de meest gunstige positie).

Biomechanica

Deze techniek is een Hefboom; Uke wordt om een steunpunt heen gedraaid. Tori plaatst de reversvoet in Uke's buik, zodat dit een draaipunt wordt. Tori's armen trekken Uke over zich heen. Zodra Tori het been strekt, wordt de worp een Koppel ($Re+F_3$).

Tomoe-nage is ook een Centrifugaal kracht: Tori werpt Uke in een boog.

Zijaanzicht



Verklaring:

- F₁ = Trekkende kracht van Tori's mouwarm
- F₂ = Trekkende kracht van Tori's reversarm
- F₃ = Duwende kracht van Tori's been aan de reverskant
- Re = Resultante van F₁ en F₂
- A = Applicatiepunt Kracht Re
- B = Basis van Uke
- C = Draaipunt (hier de buik, knoop van de band)
- AC = Krachtarm (Ea)
- BC = Lastarm (Ra)

JUDO, Kodokan Go Kyo 3



Willem Visser
Executive coach, Strategisch Adviseur, Internationaal Docent

横
巴
投



YOKO-TOMOE-NAGE

Verklaring

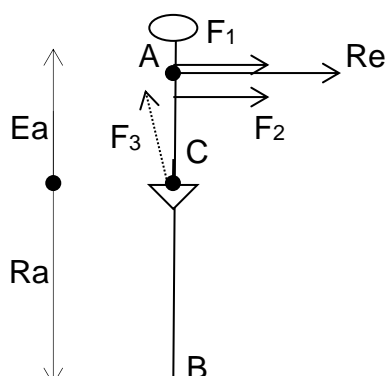
Deze worp is niet in het Gokyo, maar voor de volledigheid is deze wel toegevoegd. Met deze worp erbij heeft Uke alle richtingen gehad om te vallen. Tori trekt Uke naar beneden aan de reverskant en reageert op Uke's reactie (zie Yoko-otoshi). Tori ligt op de zij en plaatst de voet aan de mouwkant in het midden van Uke's onderbuik (op de knoop van de band). Tori trekt Uke over zich heen en duwt pas met de voet als het

zwaartepunt van Uke het zwaartepunt van Tori is gepasseerd en werpt Uke in een zijwaartse richting. Yoko-tomoe-nage kan worden geworpen in een zijwaartse richting en kan worden gebruikt zodra een tegenstander drukt geeft in het sagittale vlak (je stapt zijwaarts uit de richting van de kracht van je tegenstander).

Biomechanica

Deze techniek is een Hefboom; Uke wordt om een steunpunt heen gedraaid. Tori plaatst de mouwvoet in Uke's buik, zodat dit een draaipunt wordt. Tori's armen trekken Uke naar opzij in de richting van de mouw. Zodra Tori het been strekt, wordt de worp een Koppel ($Re+F_3$). Yoko-tomoe-nage is ook een Centrifugaal kracht: Tori werpt Uke in een boog.

Vooraanzicht



Verklaring:

- F_1 = Trekkende kracht van Tori's mouwarm
- F_2 = Duwende kracht van Tori's reversarm
- F_3 = Duwende kracht van Tori's been aan de reverskant
- Re = Resultante van F_1 en F_2
- A = Applicatiepunt Kracht Re
- B = Basis van Uke
- C = Draaipunt (hier de buik, knoop van de band)
- AC = Krachtarm (Ea)
- BC = Lastarm (Ra)

YOKO-TOMOE-NAGE

JUDO, Kodokan Go Kyo 3



Willem Visser
Executive coach, Strategisch Adviseur, Internationaal Docent



KATA-GURUMA

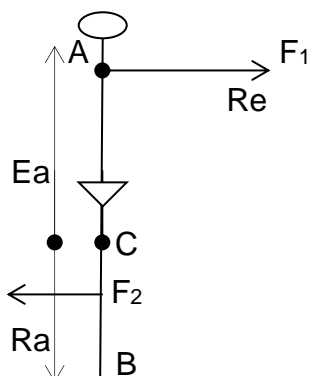
Verklaring

Tori beweegt achterwaarts, trekt aan de mouw en plaatst de arm aan de reverskant om Uke's dijbeen heen (van binnen uit). Tori trekt Uke dan op beide schouders en strekt de benen, vervolgens werpt Tori Uke zijwaarts van de schouders af.

Biomechanica

Deze techniek is een Hefboom; Uke wordt om een steunpunt heen gedraaid. Tori blokkeert Uke's dijbeen met de schouders, zodat dit een draaipunt wordt (basis, zie Nage-no-Kata). De mouwarm trekt Uke vooruit, de reversarm grijpt Uke's been duwt Uke over de schouders heen (Koppel; $F_1 + F_2$). Zodra Tori op de knieën / billen gaat zitten, wordt de worp een Moment.

Zijaanzicht



Verklaring:

- F_1 = Trekkende kracht van Tori's mouwarm
- F_2 = Duwende 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 dijbeen)
- AC = Krachtarm (Ea)
- BC = Lastarm (Ra)

JUDO, Kodokan Go Kyo 3



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^{ste} dan judo IJF
9^e Dan Judo IMAF
9^e 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, Sniijders, 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, 5e Dan Judo Kodokan Tokio