

JUDO, Kodokan Go Kyo 4



Willem Visser
Executive coach, Strategisch Adviseur, Internationaal Docent

隅返



SUMI-GAESHI

Verklaring

Tori beweegt achterwaarts, hij gaat op de rug liggen, nadat de voet aan de mouwzijde achter de andere voet is geplaatst en vervolgens plaatst Tori de voet aan de reverskant aan de binnenkant van Uke's knie. Tori maakt een circulaire beweging met de armen, parabolische curve, strekt het been omhoog, duwt daarbij Uke's been omhoog en stuurt Uke over zich heen. Uke rolt over Tori heen.

Ook hier trekt Tori Uke over zich heen

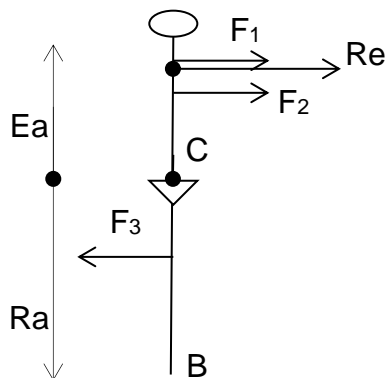
en lift Uke pas op met de voet als het zwaartepunt van Uke het zwaartepunt van Tori is gepasseerd.

Biomechanica

Deze techniek is een Koppel ($Re + F_3$); Tori plaatst, liggend op de rug, de reversvoet aan de binnenkant van Uke's knie. Tori strekt het been en trekt Uke met de armen over zich heen.

Sumi-gaeshi is ook een Centrifugaal kracht: Tori werpt Uke in een boog.

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 aan de reverskant
- Re = Resultante van F_1 en F_2
- A = Applicatiepunt Kracht Re
- B = Basis van Uke
- C = Draaipunt (hier de binnenkant van de knie)
- AC = Krachtarm (Ea)
- BC = Lastarm (Ra)

JUDO, Kodokan Go Kyo 4



Willem Visser
Executive coach, Strategisch Adviseur, Internationaal Docent

谷
落



TANI-OTOSHI

Verklaring

Tori maakt dezelfde voorbereidende beweging als bij Ko-soto-gari, daarna plaatst Tori het been aan de mouwkant evenwijdig achter Uke's benen (het been raakt Uke's benen NIET aan), het been licht gebogen en trekt Uke met beide handen naar achter.

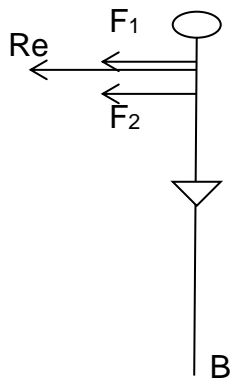
Ook bij deze worp wordt Uke eerst op beide hielen gezet (als bij O-soto-gari en Ko-soto-gari).

De val voor Uke is hard en Uke dient de buikspieren aan te spannen gedurende de val.

Biomechanica

Deze techniek is een Moment; een krachtlijn wordt verlengd. Tori maakt deze worp met de armen en plaatst het been achter Uke's hielen, Tori gaat liggen en trekt Uke achteruit.

Zijaanzicht



Verklaring:

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

JUDO, Kodokan Go Kyo 4



Willem Visser
Executive coach, Strategisch Adviseur, Internationaal Docent

跳
卷
込



hand als middelpunt.

HANE-MAKIKOMI

Verklaring

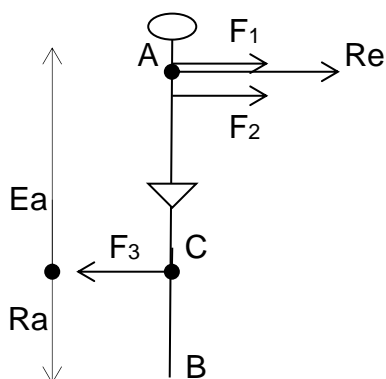
Tori probeert Hane-goshi te maken, maar Uke geeft hara (blokkeert de worp door het zwaartepunt te verlagen en de buik naar voor te drukken). Actie → Reactie, Tori laat de hand aan de revers los en kruist deze over Uke's andere arm heen. Tori steekt de hand verder door richting de mat ver van het lichaam vandaan. Het lichaam maakt daarbij een grote cirkelende/schroevende beweging naar de mat, met Tori's

Biomechanica

Deze techniek is met name een Centrifugaal kracht; Tori rolt voorwaarts, waarbij Uke in een boog over Tori heen wordt geworpen.

Hane-maki-komi is ook een Koppel ($Re + F_3$); Tori gebruikt het reversbeen als bij Hane-goshi om Uke's been achterwaarts te duwen.

Zijaanzicht



Verklaring:

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

JUDO, Kodokan Go Kyo 4



Willem Visser
Executive coach, Strategisch Adviseur, Internationaal Docent

掬
投



SUKUI-NAGE

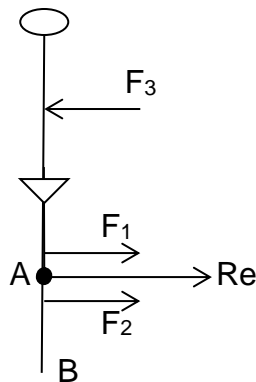
Verklaring

Tori plaatst zichzelf naast Uke aan de reverskant. Met beide handen grijpt Tori Uke's benen/broekspijpen, juist boven de knieën. Tori draait vanuit het bovenlichaam rond om de lengteas en tilt Uke's benen de lucht in. Hierdoor wordt Uke achterwaarts geworpen. Aan het einde draait Tori het lichaam naar de andere kant en begeleidt Uke verder in de val door de mouw vast te grijpen.

Biomechanica

Deze techniek is een Koppel ($F_1 + F_2$ (Re) + F_3); Uke's steunpunt wordt weggehaald. Tori lift Uke achterwaarts door de broek aan de voorkant van de bovenbenen te grijpen. Tori's bovenlichaam duwt Uke achteruit op borsthoogte.

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 bovenlichaam
- Re = Resultante van F_1 en F_2
- A = Applicatiepunt Kracht Re
- B = Basis van Uke

JUDO, Kodokan Go Kyo 4



Willem Visser
Executive coach, Strategisch Adviseur, Internationaal Docent

移
腰



UTSURI-GOSHI

Verklaring

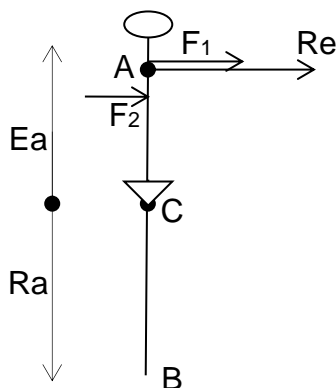
Tori geeft hara als Uke aanvalt met bijvoorbeeld Uchi-mata en grijpt Uke om het middel met de arm aan de mouwkant. Uke wordt de lucht ingetild en op Tori's heup rondgetrokken (Tori plaatst de

heup, zonder de voeten te verplaatsen, voor Uke's romp). Utsuri is een samentrekking van Ura en Tsuru ("naar achter" en "trekken").

Biomechanica

Deze techniek is een Hefboom; Uke wordt om een steunpunt heen gedraaid. Tori grijpt met de mouwarm om Uke's middel en tilt Uke de lucht in. Dezelfde arm trekt Uke om zich heen op de heup. Vervolgens werpt Tori Uke over de heup heen (als bij Uki-goshi).

Zijaanzicht



Verklaring:

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

UTSURI-GOSHI

JUDO, Kodokan Go Kyo 4



Willem Visser
Executive coach, Strategisch Adviseur, Internationaal Docent

大車



O-GURUMA

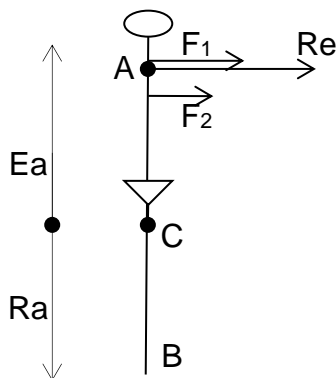
Verklaring

Tori beweegt achterwaarts en maakt Mawari-komi (zie Ashi-guruma, voet aan de mouwkant kruist voorlangs!). Op hetzelfde moment trekt Tori Uke's revers naar binnen, zodat Uke ook een kruispas moet maken. Vervolgens springt Tori snel rond en plaatst het been tegen de voorkant van Uke's dijbeen. Tori werpt Uke met een licht vegende beweging van het been en de draaibeweging van het bovenlichaam.

Biomechanica

Deze techniek is een Hefboom; Uke wordt om een steunpunt heen gedraaid. Tori blokkeert Uke op de bovenbenen ter hoogte van de lies, waardoor dit een draaipunt wordt. De armen trekken Uke over dit punt heen.

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 dijbeen/lies)
- AC = Krachtarm (Ea)
- BC = Lastarm (Ra)

JUDO, Kodokan Go Kyo 4



Willem Visser
Executive coach, Strategisch Adviseur, Internationaal Docent

外
卷
込



SOTO-MAKIKOMI

Verklaring

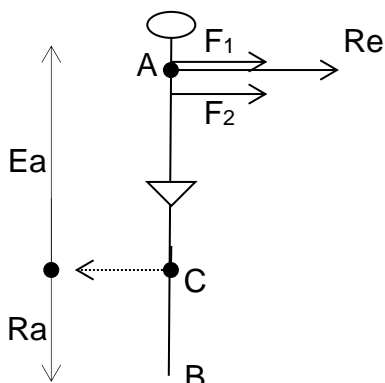
Tori beweegt achterwaarts en laat de grip aan de revers los. Deze arm wordt over Uke's arm gestoken en Tori maakt een cirkelende beweging. Tori plaatst het been aan de reverskant buiten Uke's been, de heup blokkeert het lichaam van Uke. De arm aan de reverskant wordt ver van het lichaam op de mat geplaatst, het lichaam cirkelt om dit punt heen.

Biomechanica

Deze techniek is met name een Centrifugaal kracht; Tori rolt voorwaarts, waarbij Uke in een boog over zich heen wordt geworpen.

Soto-maki-komi is ook een Hefboom; Tori gebruikt plaatst het reversbeen aan de buitenkant van Uke's voeten, zodat Uke over dit been heen valt.

Zijaanzicht



Verklaring:

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

JUDO, Kodokan Go Kyo 4



Willem Visser
Executive coach, Strategisch Adviseur, Internationaal Docent

浮
落



UKI-OTOSHI

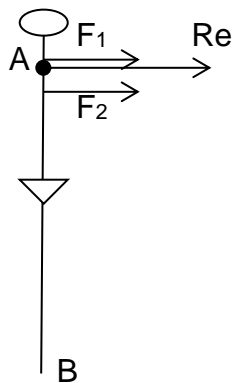
Verklaring

Tori beweegt achterwaarts. Tori versnelt door een grotere stap aan de mouwkant te maken en laat het zwaartepunt zakken door op een knie te gaan zitten. Tori trekt Uke naar beneden in een hoek van 45°.

Biomechanica

Deze techniek is een Moment; een krachtlijn wordt verlengd. Tori maakt de worp met de armen, zittend op de knie aan de mouwkant.

Zijaanzicht



Verklaring:

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

JUDO, Kodokan Go Kyo 4



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