

JUDO, Kodokan Go Kyo 5



Willem Visser
Executive coach, Strategisch Adviseur, Internationaal Docent



O-SOTO-GURUMA

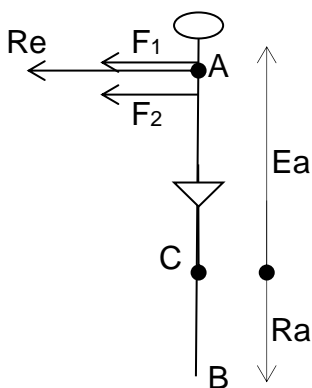
Verklaring

Uke beweegt naar achter en Tori beweegt voorwaarts zoals bij O-soto-gari en maakt een grote stap aan de mouwkant. Daarna zwaait Tori het been omhoog tegen de achterkant van Uke's beide dijbenen. Uke wordt geworpen door de draaiing van Tori's bovenlichaam.

Biomechanica

Deze techniek is een Hefboom; Uke wordt om een steunpunt heen gedraaid. Tori blokkeert Uke aan de achterkant van de knieën, waardoor dit een draaipunt wordt. Tori's romp en armen duwen en trekken Uke over dit punt heen.

Vooraanzicht



Verklaring:

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

JUDO, Kodokan Go Kyo 5



Willem Visser
Executive coach, Strategisch Adviseur, Internationaal Docent

浮
技



UKI-WAZA

Verklaring

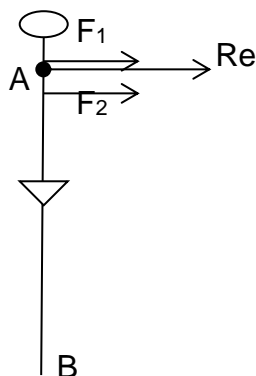
Tori probeert Uke met Yoko-otoshi te werpen. Uke reageert (Actie → Reactie), dus Tori verandert de richting van de worp van zijwaarts naar achterwaarts. Tori draait verder op de zij en Uke valt voorwaarts.

Biomechanica

Deze techniek is een Moment; een krachtarm wordt verlengd. Tori maakt de worp met de armen. Tori ligt op de zij en plaatst het mouwbeen op de grond zodat Uke niet weg kan stappen.

Uki-waza 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
- Re = Resultante van F_1 en F_2
- A = Applicatiepunt van Re
- B = Basis van Uke

JUDO, Kodokan Go Kyo 5



Willem Visser
Executive coach, Strategisch Adviseur, Internationaal Docent

横分



YOKO-WAKARE

Verklaring

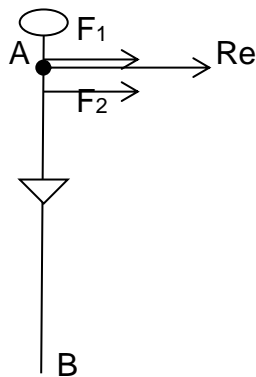
Tori neemt Uke's Uki-goshi aanval over. Tori houdt beide handen vast en houdt de voet aan de reverszijde op de grond,

Biomechanica

Deze techniek is een Moment; een krachttarm wordt verlengd. Tori maakt de worp met de armen en romp. Tori plaatst het lichaam, op de zij liggend, op de grond zodat Uke niet weg kan stappen.

Yoko-wakare 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
- Re = Resultante van F₁ en F₂
- A = Applicatiepunt van Re
- B = Basis van Uke

JUDO, Kodokan Go Kyo 5



Willem Visser
Executive coach, Strategisch Adviseur, Internationaal Docent

横車



YOKO-GURUMA

Verklaring

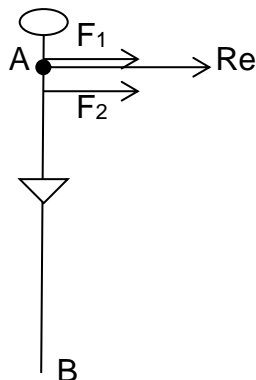
Tori neemt Uke's Tai-otoshi aanval over. Tori houdt beiden handen vast en stapt over Uke's been heen. Dit been draait tussen Uke's benen door, zodat Tori voor Uke komt te liggen. Uke wordt weer over Tori heen geworpen.

Biomechanica

Deze techniek is een Moment; een krachttarm wordt verlengd. Tori maakt de worp met de armen. Tori draait het reversbeen tussen de benen van Uke door en gaat op de zij liggen, het mouwbeen wordt op de grond geplaatst zodat Uke niet weg kan stappen.

Yoko-guruma 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 van Re
- B = Basis van Uke

YOKO-GURUMA

JUDO, Kodokan Go Kyo 5



Willem Visser
Executive coach, Strategisch Adviseur, Internationaal Docent

後
腰



USHIRO-GOSHI

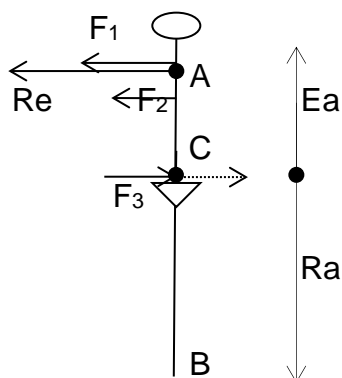
Verklaring

Tori neemt bijvoorbeeld Uke's Koshiguruma aanval over. Tori geeft hara, laat de hand aan de mouwkant los en pakt Uke om het middel. Uke wordt opgetild en op de rug geworpen.

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. Tori werpt Uke met de armen, waarbij Tori ook het bovenlichaam gebruikt.

Zijaanzicht



Verklaring:

- F₁ = Liftende en draaiende kracht van Tori's mouwarm
- F₂ = Liftende en draaiende kracht van Tori's reversarm
- F₃ = Duwende kracht van Tori's lichaam
- Re = Resultante van F₁ en F₂
- A = Applicatiepunt Kracht Re
- B = Basis van Uke
- C = Draaipunt (hier Uke's billen/Tori's borstkas)
- AC = Krachtarm (Ea)
- BC = Lastarm (Ra)

JUDO, Kodokan Go Kyo 5



Willem Visser
Executive coach, Strategisch Adviseur, Internationaal Docent

裏投



URA-NAGE

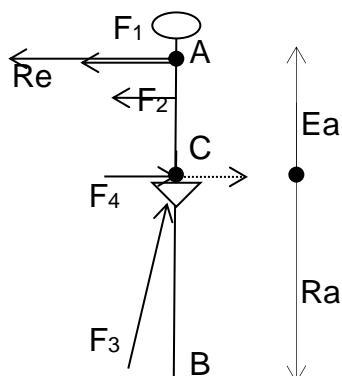
Verklaring

Tori stapt naast Uke's benen met de voet aan de mouwzijde. Daarna grijpt Tori Uke om het middel en tilt Uke de lucht in. Tori werpt Uke op de rug vallend over zich heen naar achter.

Biomechanica

Deze techniek is een Hefboom; Uke wordt om een steunpunt heen gedraaid. Tori neemt Uke's aanval over, waarbij Tori Uke de lucht in lift. De mouwarm wordt om Uke's middel geplaatst. Tori werpt Uke met de armen, waarbij het bovenlichaam helpt.

Zijaanzicht



Verklaring:

- F₁ = Liftende en draaiende kracht van Tori's mouwarm
- F₂ = Liftende en draaiende kracht van Tori's reversarm
- F₃ = Liftende kracht van Tori's benen
- F₄ = Duwende kracht van Tori's lichaam en reversarm
- Re = Resultante van F₁ en F₂
- A = Applicatiepunt Kracht Re
- B = Basis van Uke
- C = Draaipunt (hier Uke's billen/Tori's borstkas)
- AC = Krachtarm (Ea)
- BC = Lastarm (Ra)

JUDO, Kodokan Go Kyo 5



Willem Visser
Executive coach, Strategisch Adviseur, Internationaal Docent

隅
落



SUMI-OTOSHI

Verklaring

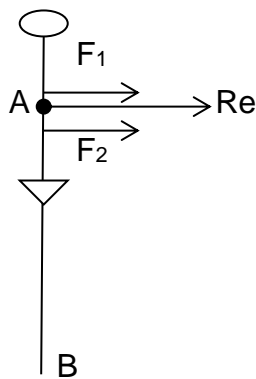
Tori maakt een grote stap achteruit aan de reverskant. Uke stapt mee en op dat moment stapt Tori weer terug naar voor aan de mouwkant, waardoor Uke met een grote beweging naar achteren wordt geworpen. Tori trekt de mouw naar beneden en duwt de revers omhoog (de worp en het bewegen gebeuren in het sagittale vlak).

Biomechanica

Deze techniek is een Moment; een krachtarm wordt verlengd. Tori maakt de worp met de armen.

Sumi-otoshi 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
- Re = Resultante van F_1 en F_2
- A = Applicatiepunt van Re
- B = Basis van Uke

JUDO, Kodokan Go Kyo 5



Willem Visser
Executive coach, Strategisch Adviseur, Internationaal Docent

横掛



YOKO-GAKE

Verklaring

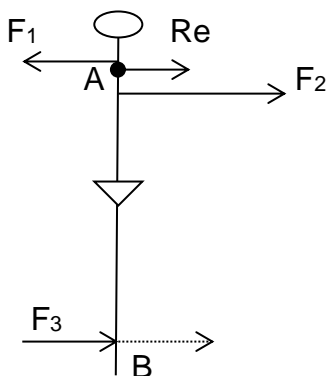
Tori beweegt achterwaarts, trekt de mouw naar binnen en duwt de revers van zich af en omhoog. Hierdoor draait Uke's lichaam rond. Het moment van de worp is het moment dat Uke op de buitenkant van de hiel komt te staan. Tori haakt Uke's been terwijl Tori zelf op de zij valt.

Dit is de meest harde val in het Gokyo. Vandaar dat Yoko-gake op het einde is geplaatst.

Biomechanica

Deze techniek is een Moment; een krachtarm wordt verlengd. Tori maakt de worp met de armen, Uke om de lengteas draaiend. Tori gaat liggen en plaats de mouwvoet tegen Uke's enkel zodat Uke niet weg kan stappen. Zodra Tori het been van Uke weg haakt wordt de worp een Koppel ($Re + F_3$).

Zijaanzicht



Verklaring:

- F₁ = Duwende kracht van Tori's mouwarm
- F₂ = Trekkende kracht van Tori's reversarm
- F₃ = Kracht van Tori's hakende been
- Re = Resultante van F₁ en F₂
- A = Applicatiepunt Kracht Re
- B = Basis van Uke

JUDO, Kodokan Go Kyo 5



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
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, 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