

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.

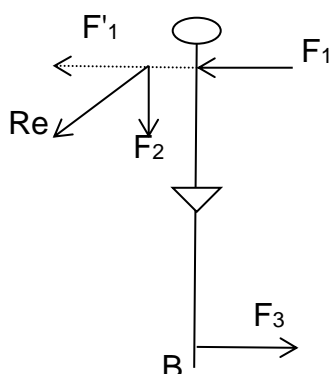
Tori loopt achteruit en stapt uit (zijwaarts) aan de mouwkant, daarbij blijft de buik en het gezicht richting Uke. Tori's armen maken een sturende beweging (als bij een auto).

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.

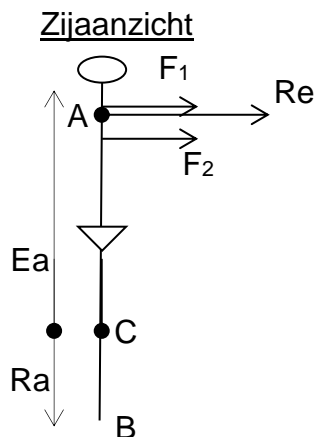
Uke maakt een valbeweging meer naar voren gericht, maar kan nog steeds met één voet op de grond blijven staan. Ook ziet Uke nog steeds waar de val heen gaat, alleen de weg naar de grond is langer.

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:

- 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)

HIZA-GURUMA

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^{ste} dan Judo IJF

9^e Dan Judo IMAF KODOKAN

9^e Dan 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 JBN, 5^e Dan KODOKAN Tokio