

JUDO, Kodokan Go Kyo 1



Willem Visser
Executive coach, Strategisch Adviseur, Internationaal Docent



SASAE-TSURIKOMI-ASHI

Verklaring

Deze worp is voor Uke wat moeilijker vallen.

Uke beweegt nu achterwaarts.

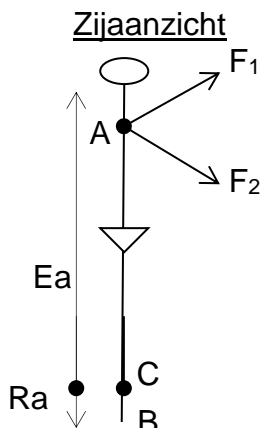
Tori verandert de positie naar de reverszijde, stut Uke omhoog aan de reverszijde en trekt Uke terug naar voor aan de mouwzijde, dan blokkeert Tori Uke's voet aan de voorkant van de enkel. Tori trekt de mouw naar voor en naar de heup, de hand aan de revers is dit keer geen trekkende maar een duwende hand

(naar boven = liften). Beide armen maken dit keer dus een verschillende actie.

De val voor Uke is hetzelfde, maar de worp is wel sneller, waardoor de val wat harder wordt.

Biomechanica

Deze techniek is een Hefboom; Deze techniek is een hefboom; Uke wordt om een steunpunt heen gedraaid. Tori blokkeert Uke net boven de enkel, waardoor dit een draaipunt wordt. De armen trekken en liften (tsurikomi) 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 enkel)
- AC = Krachtarm (Ea)
- BC = Lastarm (Ra)

JUDO, Kodokan Go Kyo 1



Willem Visser
Executive coach, Strategisch Adviseur, Internationaal Docent

浮
腰



UKI-GOSHI

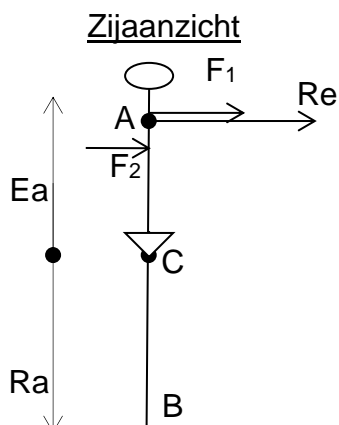
Verklaring

Uke kan bij deze worp nog steeds een voet op de grond houden. Tori verandert de positie nu door voor de eerste keer de rug richting Tori te draaien. Dit gaat in 3 passen en zonder op de plaats te gaan staan waar Uke staat. Dit is een psychologisch moment, want er bestaat nu geen oogcontact meer. Tori laat ook voor de eerste keer één arm los (reverskant), die om het middel van Uke wordt geplaatst.

Tori werpt Uke door zijn romp rond te draaien en zijn heup tegen de knoop van Uke's band te plaatsen ("drijvende" heupworp). In deze worp leert Tori ook de lichaamskracht van de (torsie van de) romp te gebruiken.

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. De armen trekken Uke over dit punt heen.



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 de heup tegen de buik)
- AC = Krachtarm (Ea)
- BC = Lastarm (Ra)

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