

JUDO, Kodokan Go Kyo 1



Willem Visser
Executive coach, Strategisch Adviseur, Internationaal Docent



O-SOTO-GARI

Verklaring

Uke valt nu voor de eerste keer naar achter. Zo kan Uke niet zien waar de val heen gaat en dit is ook een psychologisch moment. Zorg er dus voor dat Uke geen arm uit kan steken naar achteren, dit geeft kans op blessures. (Langzaam werpen!)

Uke beweegt naar achter en Tori verandert de positie nu naar de buitenkant van Uke's benen aan de mouwkant. Tori haalt Uke in door het maken van een grotere stap. Tori's

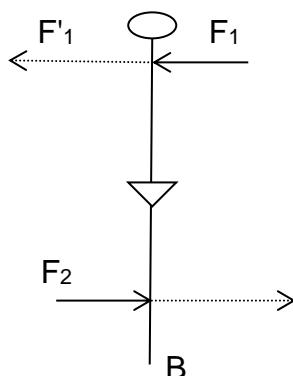
handen werken weer in twee verschillende richtingen. De mouw wordt opzij getrokken en de revers wordt (met de gehele onderarm) naar achteren omhoog geduwd, zodat Uke op beide hielen komt te staan.

Tori blokkeert nu niet het been van Uke, maar maait het in het geheel weg.

Biomechanica

Deze techniek is een Koppel ($F_3 + Re$); Uke's steunpunt wordt weggehaald. Uke's bovenlichaam wordt naar achteren geduwd, terwijl het standbeen weggemaaid wordt in tegengestelde richting.

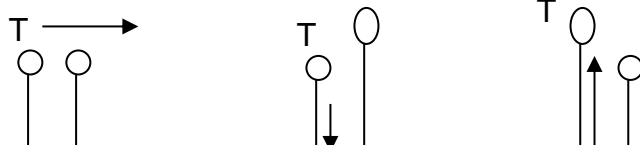
Zijaanzicht



Verklaring:

- F_1 = Duwende kracht van Tori's reversarm
- F'_1 = De door F_1 veroorzaakte beweging in achterwaartse richting
- F_2 = Kracht van Tori's maaiende been
- B = Basis van Uke

Actie van Tori aan de mouw:



JUDO, Kodokan Go Kyo 1



Willem Visser
Executive coach, Strategisch Adviseur, Internationaal Docent

大
腰



O-GOSHI

Verklaring

Uke wordt nu voor het eerst met twee voeten van de vloer geworpen.

Tori verandert de positie in deze worp.

Allereerst loopt Tori achterwaarts en trekt dan Uke rond aan de reverskant (waardoor Uke schuin achter Tori komt te staan). Tori plaatst de hand aan de revers om Uke's middel (zie Uki-goshi) en werpt Uke over zijn heup (een tillende heupworp).

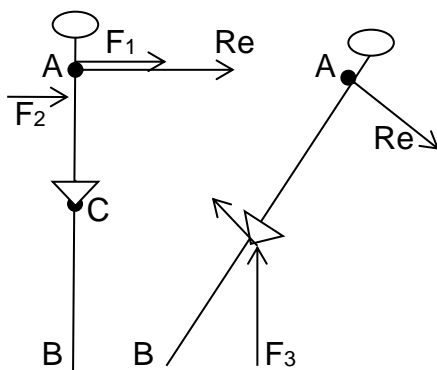
Tori leert zijn armen, romp en benen

te gebruiken om Uke van de vloer te krijgen.

Biomechanica

Deze techniek is een Hefboom; Uke wordt om een steunpunt heen gedraaid. Tori blokkeert Uke met de heup tegen de voorkant van het bekken van Uke waardoor dit een draaipunt wordt. De armen trekken Uke over dit punt heen en vanuit de benen wordt Uke over de heup 'gewipt' (koppel $Re + F_3$)

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 de heup tegen het bekken)
- AC = Krachtarm (Ea)
- BC = Lastarm (Ra)
- F_3 = Opwaartse kracht vanuit Tori's benen

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 AJBF

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