

JUDO, Kodokan Go Kyo 1



Willem Visser
Executive coach, Strategisch Adviseur, Internationaal Docent



O-UCHI-GARI

Verklaring

De judoka komen hier voor het eerst in aanraking met het Actie → Reactie principe.

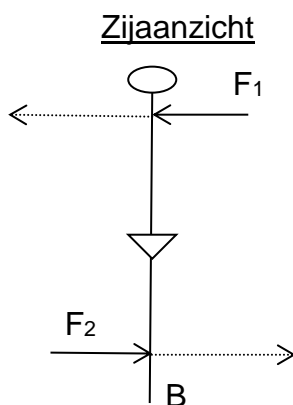
Tori trekt Uke met zich mee en stap aan de mouwzijde uit naar buiten in de richting van de kleine teen van Uke, Uke geeft een reactie achterwaarts. Tori maakt gebruik van Uke's reactie en terwijl Tori spanning houdt op mouw en revers van Uke, stapt Tori met de voet aan de reverszijde schuin naar voren (één

voet afstand tot Uke's voet), cirkelt achterom (voeten op één lijn) en maait met een grote beweging Uke's been weg (bal van de voet houdt contact met de grond). De arm aan de revers geeft een naar achter omhoog duwende werking, waardoor Uke op twee hielen komt te staan. De mouwarm duwt schuin achteruit naar beneden om dit te ondersteunen.

Het is lastig voor Tori om de val goed te controleren, Uke valt recht achteruit.

Biomechanica

Deze techniek is een Koppel ($F_3 + Re$); Reagerend op Uke's verzet (actie - reactie) wordt Uke's bovenlichaam wordt naar achteren geduwd, terwijl het standbeen (steunpunt Uke) aan Tori's reverskant weggemaaid wordt in tegengestelde richting.



Verklaring:

- F_1 = Duwende kracht van Tori's reversarm en mouwarm
- F_2 = Maaiende kracht van Tori's been aan de reverskant
- B = Basis van Uke

Actie - Reactie

JUDO, Kodokan Go Kyo 1



Willem Visser
Executive coach, Strategisch Adviseur, Internationaal Docent



SEOI-NAGE

Verklaring

Deze worp heeft 2 variaties:

- Morote-seoi-nage (beide armen)
- Ippon-seoi-nage (één arm)

Het is aan te raden om beide worpen in de verschillende richtingen niet met dezelfde voorbeweging te maken. Als Tori achteruit beweegt, dan maakt Tori een grote stap weg van Uke, stapt met de andere voet bij en haalt Uke op de rug.

Als Tori voorwaarts beweegt, dan moet Tori Uke inhalen, dus zal Tori snel achterom cirkelen.

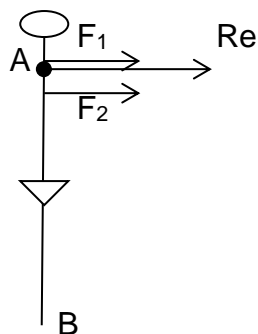
Bij Seoi-nage kan het principe van snelheid worden ervaren.

Biomechanica

Deze techniek is een Moment (a), een Hefboom (b) of een Koppel (c)

- Tori trekt Uke over zijn bovenrug (Moment);

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

JUDO, Kodokan Go Kyo 1



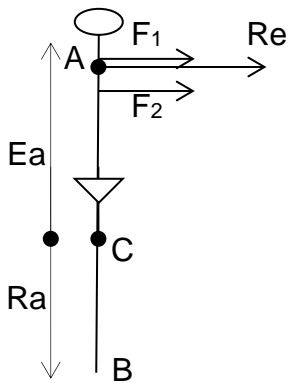
Willem Visser
Executive coach, Strategisch Adviseur, Internationaal Docent



SEOI-NAGE

b) Tori gebruikt ook de heupen om meer ondersteuning in zijn worp te krijgen (Hefboom);

Zijaanzicht

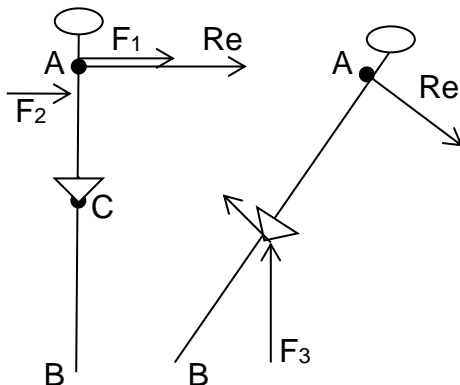


Verklaring:

- 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 dijen)
- AC = Krachtarm (Ea)
- BC = Lastarm (Ra)

c) Tori strekt de benen om Uke's benen achterwaarts te duwen (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 het bekken)
- AC = Krachtarm (Ea)
- BC = Lastarm (Ra)
- F_3 = Kracht van Tori's benen.

一本背負投

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 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, 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 6e Dan Judo, 5^e Dan Judo Kodokan Tokio