

JUDO, Kodokan Go Kyo 2



Willem Visser
Executive coach, Strategisch Adviseur, Internationaal Docent



KO-SOTO-GARI

Verklaring

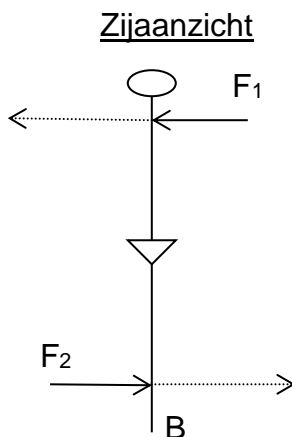
Tori trekt Uke schuin voorwaarts aan de mouwzijde en als Uke verzet geeft stapt Tori voor de eerste keer gekruist naar opzij en maait Uke's voet weg aan de buitenkant van de enkel.

Deze worp is ook gebaseerd op het principe Actie → Reactie, maar nu aan de buitenkant uitgevoerd. En ook hier wordt Uke op beide hielen gebracht door de omhoogduwende

werking van de hand aan de revers.

Biomechanica

Deze techniek is een Koppel ($F_1 + F_2$); Reagerend op Uke's verzet, duwt Tori Uke's bovenlichaam naar achteren, terwijl het standbeen weggemaaid wordt in tegengestelde richting.



Verklaring:

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

Actie - Reactie

JUDO, Kodokan Go Kyo 2



Willem Visser
Executive coach, Strategisch Adviseur, Internationaal Docent



KO-UCHI-GARI

Verklaring

Tori beweegt achterwaarts en trekt Uke aan de mouwkant rond, waardoor de benen gespreid worden. Het vooruitschuivende been wordt aan de binnenkant van de enkel weggemaaid.

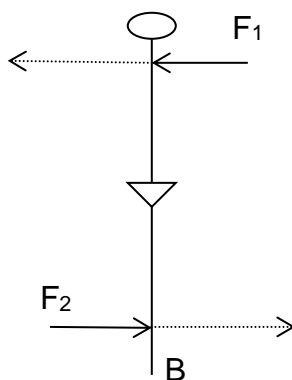
Dit is de eerste worp waarbij Uke aan de mouwkant rond wordt getrokken (zie O-goshi, rondtrekken aan de reverskant, beide kanten rondtrekken zijn nu aan bod geweest). Evenals bij O-soto-gari en Ko-soto-gari maakt de

hand aan de revers de actie die Uke op beide hielen brengt.

Biomechanica

Deze techniek is een Koppel ($F_1 + F_2$); Reagerend op Uke's verzet, duwt Tori Uke's bovenlichaam naar achteren, terwijl het standbeen weggemaaid wordt in tegengestelde richting.

Zijaanzicht



Verklaring:

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

Actie - Reactie

JUDO, Kodokan Go Kyo 2



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
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, 5^e Dan Judo Kodokan Tokio