

# JUDO, Kodokan Go Kyo 2



Willem Visser  
Executive coach, Strategisch Adviseur, Internationaal Docent

腰  
車



## KOSHI-GURUMA

### **Verklaring**

Tori beweegt achterwaarts en trekt Uke rond aan de reverskant (zie O-goshi), waarbij de hand aan de reverskant om Uke's nek wordt geplaatst.

Dit is de derde manier waarop een hand/arm wordt verplaatst (om het middel; zie Uki-goshi/O-goshi en onder de arm; zie Seoi-nage), namelijk om de nek. De hand om de nek slaan is een natuurlijke beweging bij het stoeien en wordt dus in randori

bij beginnende judoka gemakkelijk gedaan.

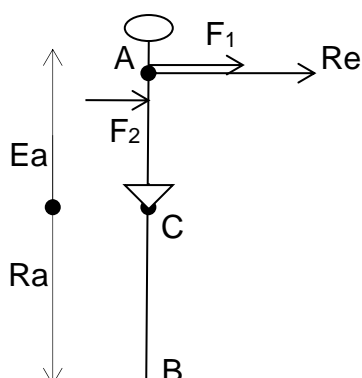
Wees voorzichtig met deze worp; zorg ervoor dat Tori Uke niet zomaar naar de grond trekt en dat Tori niet Uke's nek alléén omvat en deze klem zet.

Deze worp kan gemakkelijk in de verschillende richtingen uitgevoerd worden (achterwaarts bewegend, voorwaarts bewegend en met rondtrekken aan reverskant).

### **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. Tori plaatst de reversarm om de nek van Uke, hiermee Uke over de heup heen duwend.

#### Zijaanzicht



#### Verklaring:

- F<sub>1</sub> = Trekkende kracht van Tori's mouwarm
- F<sub>2</sub> = Duwende kracht van Tori's reversarm
- Re = Resultante van F<sub>1</sub> en F<sub>2</sub>
- A = Applicatiepunt Kracht Re
- B = Basis van Uke
- C = Draaipunt (hier het bekken)
- AC = Krachtarm (Ea)
- BC = Lastarm (Ra)

# JUDO, Kodokan Go Kyo 2



Willem Visser  
Executive coach, Strategisch Adviseur, Internationaal Docent

釣  
込  
腰



## TSURIKOMI-GOSHI

### **Verklaring**

Tori beweegt achterwaarts, stapt schuin naar achteren aan de mouwkant en trekt Uke rond aan de reverskant. Daarbij plaatst hij de elleboog (reverskant) langs de zijkant van Uke's borstkas en onder de oksel. Dan duwt Tori de revers omhoog en stut Uke omhoog, de mouwzijde maakt dezelfde actie als bij O-goshi.

De basis van deze worp is reeds bij O-goshi voorbereid (O-goshi kan ook

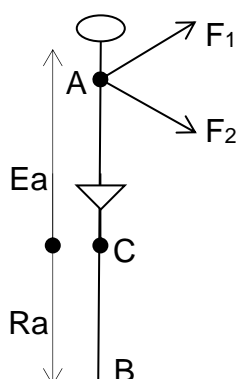
de basis zijn voor overnametechnieken). Tsurikomi-goshi is een directe aanvalstechniek, een competitieworp.

Het is een belangrijke worp, omdat de arm aan de reverskant onder de oksel wordt geplaatst. Deze beweging zal bij vele worpen terugkomen (o.a. bij Tai-otoshi, Harai-goshi, Hane-goshi); daarom is het ook een goede worp om te gebruiken in de training in de technische warming-up en als voorbereiding op andere wedstrijdworpen.

### **Biomechanica**

Deze techniek is een Hefboom; Uke wordt om een steunpunt heen gedraaid. Tori blokkeert Uke met de heup tegen de voorkant van de bovenbenen van Uke waardoor dit een draaipunt wordt. De armen trekken Uke over dit punt heen.

#### Zijaanzicht



#### Verklaring:

- F<sub>1</sub> = Trekkende kracht van Tori's mouwarm
- F<sub>2</sub> = Trekkende kracht van Tori's reversarm
- A = Applicatiepunt Kracht Re
- B = Basis van Uke
- C = Draaipunt (hier de dijen)
- AC = Krachtarml (Ea)
- BC = Lastarm (Ra)

# 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<sup>ste</sup> Dan Judo IJF  
9<sup>e</sup> 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, 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 JBN, 5<sup>e</sup> Dan Judo Kodokan Tokio