

JUDO, Kodokan Go Kyo 2



Willem Visser
Executive coach, Strategisch Adviseur, Internationaal Docent



OKURI-ASHI-HARAI

Verklaring

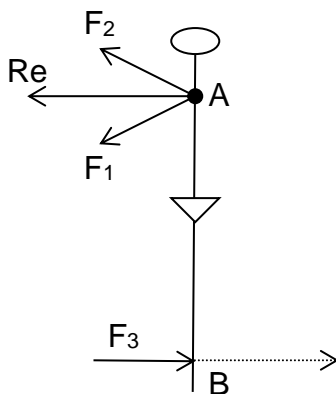
Naar de reverskant zijwaarts bewegend veegt Tori aan de mouwkant, bij de tweede pas, met de onderkant van de voet tegen Uke's enkels. Uke zal voor de eerste keer puur zijwaarts vallen. De timing (principe van ontspanning – aanspanning) is nu voor Tori erg belangrijk. De

handen van Tori werken als bij De-ashi-harai.

Biomechanica

Deze techniek is een Koppel ($Re + F_3$); Uke's steunpunt wordt weggehaald. Uke's bovenlichaam wordt richting de mouwkant getrokken, terwijl de benen in tegenovergestelde richting worden geveegd.

Vooraanzicht



Verklaring:

- F_1 = Trekkende kracht van Tori's mouwarm
- F_2 = Duwende kracht van Tori's reversarm
- F_3 = Kracht van het vegende been
- Re = Resultante van F_1 en F_2
- A = Applicatiepunt Kracht Re
- B = Basis van Uke

OKURI-ASHI-HARAI

JUDO, Kodokan Go Kyo 2



Willem Visser
Executive coach, Strategisch Adviseur, Internationaal Docent

体
落



TAI-OTOSHI

Verklaring

Tori duwt Uke achteruit, waardoor Uke gaat reageren. Hierop maakt Tori de aanval, draait de worp in, waarbij 1 voet, blokkerend, buiten Uke's been wordt geplaatst en Uke kantelt in principe om de lengteas.

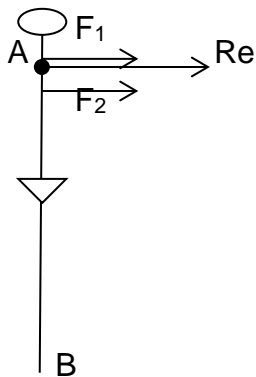
Het is de eerste worp naar voor waarbij Tori geen contact met Uke heeft. Uke zal voor het eerst vallen volgens het Otoshi principe ($\downarrow 90^\circ$), de kortste weg naar de mat, dus een

harde val.

Biomechanica

Deze techniek is een Moment; een krachtlijn wordt verlengd. Tori maakt deze worp met zijn armen, hij plaatst alleen zijn voet zodat Uke niet weg kan stappen.

Zijaanzicht



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

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 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^e Dan Judo Kodokan Tokio