

JUDO, Kodokan Go Kyo 2



Willem Visser
Executive coach, Strategisch Adviseur, Internationaal Docent

払腰



HARAI-GOSHI

Verklaring

Tori trekt Uke voorwaarts en draait in door een grote pas te maken (zie Morote-seoi-nage), en de heup tegen Uke's buik te plaatsen. Tori veegt met de achterkant van het been Uke's been aan de buitenkant net onder de knie.

Dit is een competitieworp die al voorbereid is door het beoefenen van Uki-goshi, met het plaatsen van de armen als bij Tsurikomi-goshi. Het is een moeilijke worp voor Tori; het is de

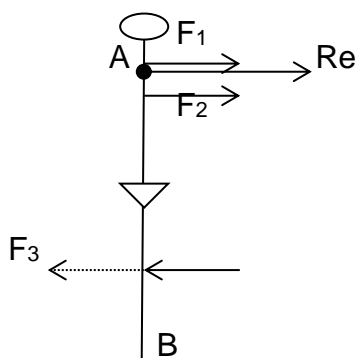
eerste keer dat Tori op één been moet staan als Uke naar voor beweegt, waarbij ook nog Uke's gewicht op de heup moet worden gedragen.

Harai-goshi kan ook gezien worden als een combinatie met Uki-goshi; zodra Uke de blokkerende heup probeert te passeren, zwaait Tori het been omhoog. (Dit is ook de manier waarop Jigoro Kano Harai-goshi heeft ontwikkeld.)

Biomechanica

Deze techniek is een Koppel ($Re + F_3$); Uke's steunpunt wordt weggehaald. Uke's bovenlichaam wordt naar voren getrokken, terwijl Uke's standbeen aan de buitenkant (net onder de knie) in tegenovergestelde richting wordt weggeveegd.

Zijaanzicht



Verklaring:

- F_1 = Trekkende kracht van Tori's mouwarm
- F_2 = Trekkende 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

HARAI-GOSHI

JUDO, Kodokan Go Kyo 2



Willem Visser
Executive coach, Strategisch Adviseur, Internationaal Docent



UCHI-MATA

Verklaring

Tori trekt Uke rond aan de reverskant en veegt met de achterkant van het dijbeen tegen de binnenkant van Uke's dijbeen. De worp is opgebouwd en

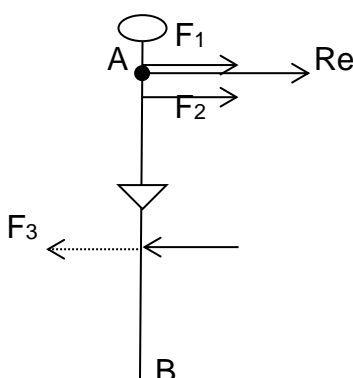
ontwikkeld vanuit Harai-goshi, vroeger was Uchi-mata dan ook bekend als Harai-uchi-mata. Zodra Uke over het vegende been van de Harai-goshi wil stappen, zal het been zijn weg vervolgen en Uke's binnenkant van de dij raken. Deze worp is moeilijker omdat Tori minder gebruik van de heup kan maken. Uchi-mata kan ook als heupworp uitgevoerd worden.

Uchi-mata is nu de meest gebruikte competitieworp in de wereld.

Biomechanica

Deze techniek is een Koppel ($Re + F_3$); Uke's steunpunt wordt weggehaald. Uke's bovenlichaam wordt naar voren getrokken, terwijl Tori het been de binnenkant van het dijbeen van Uke wegveegt.

Zijaanzicht



Verklaring:

- F_1 = Trekkende kracht van Tori's mouwarm
- F_2 = Trekkende 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

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^o 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^o Dan Judo Kodokan Tokio