

JUDO, Kodokan Go Kyo 3



Willem Visser
Executive coach, Strategisch Adviseur, Internationaal Docent



KO-SOTO-GAKE

Verklaring

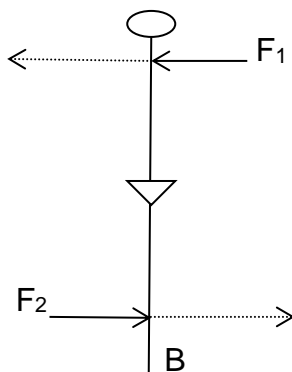
Tori maakt één stap achterwaarts aan de mouwkant. Daarna maakt Tori een kruisstap met de voet aan de reverskant, waarbij Uke naar voor getrokken wordt en voor meer dan 50% op dit vooruitgeschoven been komt te staan (Gake principe) ook omdat Tori een tillende beweging maakt met de hand aan de revers. Tori haakt Uke's been weg met de voetzool (been aan de mouwkant) tegen de achterkant van Uke's

onderbeen (achillespees).

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 weggehaakt 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 3



Willem Visser
Executive coach, Strategisch Adviseur, Internationaal Docent

釣
腰



TSURI-GOSHI

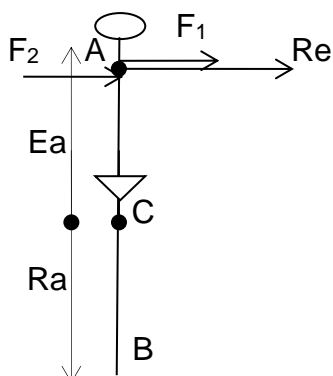
Verklaring

Deze worp kan uitgevoerd worden in alle richtingen (zie O-goshi, Koshiguruma, etc.) Tori plaats de arm aan de reverskant om Uke's arm heen en grijpt de band (Obi-goshi) of de judogi vast. Met deze arm trekt Tori Uke over de heup heen.

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. Tori plaats de reversarm om Uke's arm heen aan de band en lift Uke om het steunpunt heen in het horizontale vlak.

Zijaanzicht



Verklaring:

- F₁ = Trekkende kracht van Tori's mouwarm
- F₂ = Liftende en trekkende kracht van Tori's reversarm
- A = Applicatiepunt Kracht Re
- B = Basis van Uke
- C = Draaipunt (hier de dijen)
- AC = Krachtarm (Ea)
- BC = Lastarm (Ra)

JUDO, Kodokan Go Kyo 3



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
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, Sniijders, Sins, Hoogendijk, Boersma, Odinet, 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, 5e Dan Judo Kodokan Tokio