

JUDO, Kodokan Go Kyo 3



Willem Visser
Executive coach, Strategisch Adviseur, Internationaal Docent

横
落



YOKO-OTOSHI

Verklaring

Tori trekt Uke aan de reverskant zijwaarts naar beneden en reageert vervolgens op Uke's reactie (Actie → Reactie) naar de andere kant, het overeind komen. Tori gaat op de zij liggen en plaatst het been aan de mouwzijde op de mat naast Uke's been en trekt Uke in zijwaartse richting. De hand aan de revers heeft weer een omhoogstuwende werking. Deze worp kan ook gezien worden als een methodisch-technische worp,

waarbij Tori voor de eerste keer de eigen staande positie opoffert om op de zij te gaan liggen (zijwaartse offerworp // Yoko-sutemi-waza).

Omdat deze worp wordt uitgevoerd volgens het Otoshi-principe, moet er aan de uitvoering (de val is hard en nieuw) extra aandacht worden geschonken.

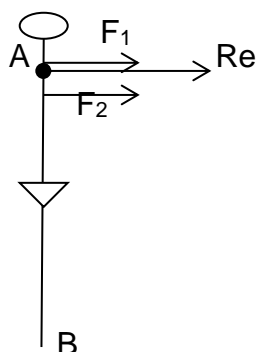
Yoko-otoshi is een methodisch goede worp om het aanleren van Yoko-tomoe-nage voor te bereiden.

Biomechanica

Deze techniek is een Moment; een krachtlijn wordt verlengd. Tori maakt de worp met de armen, liggend op zij, de voet alleen plaatsend zodat Uke niet weg kan stappen.

Yoko-otoshi is ook een Centrifugaal kracht: Tori werpt Uke in een boog.

Achteraanzicht



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 3



Willem Visser
Executive coach, Strategisch Adviseur, Internationaal Docent

足車



ASHI-GURUMA

Verklaring

Tori duwt Uke achterwaarts en maakt een kruispas met de voet aan de mouwzijde, terwijl zijn armen Uke naar voor trekken. Dit wordt Mawari-komi genoemd en wordt hier voor de eerste keer in het Gokyo toegepast.

Na deze stap, springt Tori om en plaatst het been net onder Uke's knie. Met dit been blokkeert Tori Uke, terwijl hij met het bovenlijf een draaiende beweging blijft maken en

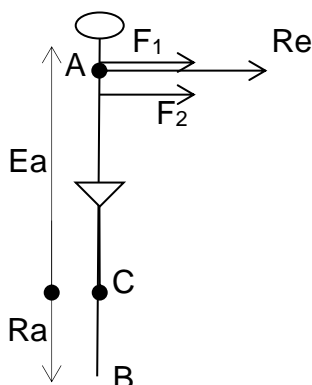
zo Uke werpt (zie voor Guruma ook Hiza-guruma).

Mawari-komi kan ook gebruikt worden bij vele andere worpen, bijvoorbeeld Harai-goshi en Uchi-mata. Shihan Jigoro Kano gebruikte deze vorm als voorbereidende beweging voor Uki-goshi.

Biomechanica

Deze techniek is een Hefboom; Uke wordt om een steunpunt heen gedraaid. Tori blokkeert Uke net onder de knie, waardoor dit een draaipunt wordt. De armen trekken Uke over dit punt heen.

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
- C = Draaipunt (hier de knie)
- 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^o Dan Judo IMAF
9^o 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, 5e Dan Judo Kodokan Tokio