

# JUDO, Kodokan Go Kyo 3



Willem Visser  
Executive coach, Strategisch Adviseur, Internationaal Docent

跳  
腰



## HANE-GOSHI

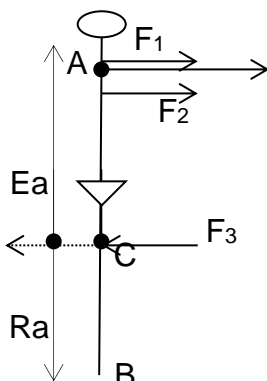
### **Verklaring**

Tori trekt Uke rond aan de reverskant (zie O-goshi). De armen maken dezelfde beweging als bij Tsurikomi-goshi en Tori plaatst het been aan de reverszijde tegen de voorkant /binnenkant van Uke's been. Het been is licht gebogen en duwt Uke's been naar buiten toe tijdens de worp. (Het werkbeen van Tori maakt als het ware de beweging van een vleugel.)

### **Biomechanica**

Deze techniek is een Hefboom; Uke wordt om een steunpunt heen gedraaid. Tori blokkeert Uke met de heup tegen de knoop van de band van Uke waardoor dit een draaipunt wordt. Tori duwt het been gebogen achteruit tegen de binnenkant van het dijbeen van Uke (zodat het een Koppel wordt;  $Re+F_3$ ). De armen trekken Uke over het steunpunt heen.

### Zijaanzicht



### Verklaring:

- $F_1$  = Trekkende kracht van Tori's mouwarm
- $F_2$  = Trekkende kracht van Tori's reversarm
- $F_3$  = Duwende kracht van Tori's been
- $Re$  = Resultante van  $F_1$  en  $F_2$
- 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

払  
釣  
込  
足



## HARAI-TSURIKOMI-ASHI

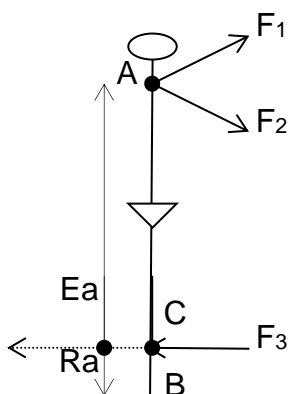
### **Verklaring**

Tori maakt een stap achteruit aan de mouwkant en trekt Uke met zich mee. Uke reageert door terug te stappen. Tori volgt deze reactie door twee stappen naar voor te maken en vervolgens Uke's been weg te vegen (voet tegen de voorkant van enkel/scheenbeen). Tori's armen maken dezelfde beweging als bij Sasae-tsurikomi-ashi.

### **Biomechanica**

Deze techniek is een Koppel ( $F_1 + F_2$ ); Uke's steunpunt wordt weggehaald. Uke's bovenlichaam wordt vooruit getrokken and omhoog gelift, terwijl Tori het standbeen in tegengestelde richting wegveegt.

### Zijaanzicht



### Verklaring:

- $F_1$  = Trekkende kracht van Tori's mouwarm
- $F_2$  = Liftende kracht van Tori's reversarm
- $F_3$  = Vegende kracht van Tori's been aan de mouwkant
- A = Applicatiepunt Kracht  $F_1 + F_2$
- B = Basis van Uke
- C = Draaipunt (hier de enkel)
- AC = Krachtarm ( $E_a$ )
- BC = Lastarm ( $R_a$ )

HARAI-TSURIKOMI-ASHI

# 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<sup>ste</sup> dan judo IJF  
9<sup>e</sup> Dan Judo IMAF  
9<sup>e</sup> 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, 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