

JUDO, Kodokan Go Kyo 3



Willem Visser
Executive coach, Strategisch Adviseur, Internationaal Docent



TOMOE-NAGE

Verklaring

Tori duwt Uke achterwaarts en reageert weer op de reactie van Uke. Tori gaat op de rug liggen en plaatst de voet aan de reverszijde in het midden van Uke's onderbuik (op de knoop van de band). Tori trekt Uke over zich heen en duwt pas met de voet als het zwaartepunt van Uke het zwaartepunt van Tori is gepasseerd. Dit is de eerste keer dat Tori de staande positie opoffert om op de rug te gaan liggen (offerworp recht naar

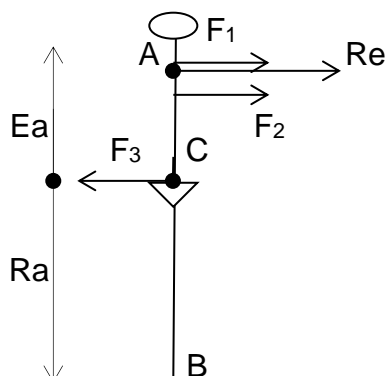
achter// Ma-sutemi-waza). Uke wordt voor het eerst geconfronteerd met een rollende val naar voor (*Zempo Kaiten* = alle lichaamsdelen worden verzameld rondom het zwaartepunt in de meest gunstige positie).

Biomechanica

Deze techniek is een Hefboom; Uke wordt om een steunpunt heen gedraaid. Tori plaatst de reversvoet in Uke's buik, zodat dit een draaipunt wordt. Tori's armen trekken Uke over zich heen. Zodra Tori het been strekt, wordt de worp een Koppel ($Re+F_3$).

Tomoe-nage is ook een Centrifugaal kracht: Tori werpt Uke in een boog.

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 aan de reverskant
- Re = Resultante van F_1 en F_2
- A = Applicatiepunt Kracht Re
- B = Basis van Uke
- C = Draaipunt (hier de buik, knoop van de band)
- AC = Krachtarm (Ea)
- BC = Lastarm (Ra)

JUDO, Kodokan Go Kyo 3



Willem Visser
Executive coach, Strategisch Adviseur, Internationaal Docent

横
巴
投



YOKO-TOMOE-NAGE

Verklaring

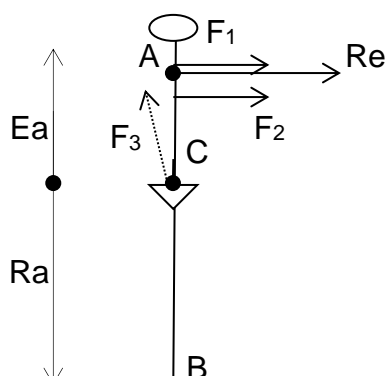
Deze worp is niet in het Gokyo, maar voor de volledigheid is deze wel toegevoegd. Met deze worp erbij heeft Uke alle richtingen gehad om te vallen. Tori trekt Uke naar beneden aan de reverskant en reageert op Uke's reactie (zie Yoko-otoshi). Tori ligt op de zij en plaatst de voet aan de mouwkant in het midden van Uke's onderbuik (op de knoop van de band). Tori trekt Uke over zich heen en duwt pas met de voet als het

zwaartepunt van Uke het zwaartepunt van Tori is gepasseerd en werpt Uke in een zijwaartse richting. Yoko-tomoe-nage kan worden geworpen in een zijwaartse richting en kan worden gebruikt zodra een tegenstander drukt geeft in het sagittale vlak (je stapt zijwaarts uit de richting van de kracht van je tegenstander).

Biomechanica

Deze techniek is een Hefboom; Uke wordt om een steunpunt heen gedraaid. Tori plaatst de mouwvoet in Uke's buik, zodat dit een draaipunt wordt. Tori's armen trekken Uke naar opzij in de richting van de mouw. Zodra Tori het been strekt, wordt de worp een Koppel ($Re+F_3$). Yoko-tomoe-nage is ook een Centrifugaal kracht: Tori werpt Uke in een boog.

Vooraanzicht



Verklaring:

- F_1 = Trekkende kracht van Tori's mouwarm
- F_2 = Duwende kracht van Tori's reversarm
- F_3 = Duwende kracht van Tori's been aan de reverskant
- Re = Resultante van F_1 en F_2
- A = Applicatiepunt Kracht Re
- B = Basis van Uke
- C = Draaipunt (hier de buik, knoop van de band)
- AC = Krachtarm (Ea)
- BC = Lastarm (Ra)

YOKO-TOMOE-NAGE

JUDO, Kodokan Go Kyo 3



Willem Visser
Executive coach, Strategisch Adviseur, Internationaal Docent



KATA-GURUMA

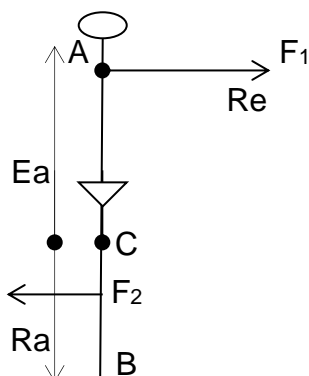
Verklaring

Tori beweegt achterwaarts, trekt aan de mouw en plaatst de arm aan de reverskant om Uke's dijbeen heen (van binnen uit). Tori trekt Uke dan op beide schouders en strekt de benen, vervolgens werpt Tori Uke zijwaarts van de schouders af.

Biomechanica

Deze techniek is een Hefboom; Uke wordt om een steunpunt heen gedraaid. Tori blokkeert Uke's dijbeen met de schouders, zodat dit een draaipunt wordt (basis, zie Nage-no-Kata). De mouwarm trekt Uke vooruit, de reversarm grijpt Uke's been duwt Uke over de schouders heen (Koppel; $F_1 + F_2$). Zodra Tori op de knieën / billen gaat zitten, wordt de worp een Moment.

Zijaanzicht



Verklaring:

- F_1 = Trekkende kracht van Tori's mouwarm
- F_2 = Duwende kracht van Tori's reversarm
- Re = Resultante van F_1 en F_2
- A = Applicatiepunt Kracht Re
- B = Basis van Uke
- C = Draaipunt (hier het dijbeen)
- 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, 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