

JUDO, Kodokan Go Kyo 4



Willem Visser
Executive coach, Strategisch Adviseur, Internationaal Docent

隅返



SUMI-GAESHI

Verklaring

Tori beweegt achterwaarts, hij gaat op de rug liggen, nadat de voet aan de mouwzijde achter de andere voet is geplaatst en vervolgens plaatst Tori de voet aan de reverskant aan de binnenkant van Uke's knie. Tori maakt een circulaire beweging met de armen, parabolische curve, strekt het been omhoog, duwt daarbij Uke's been omhoog en stuurt Uke over zich heen. Uke rolt over Tori heen.

Ook hier trekt Tori Uke over zich heen

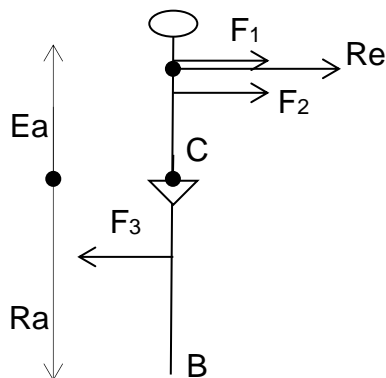
en lift Uke pas op met de voet als het zwaartepunt van Uke het zwaartepunt van Tori is gepasseerd.

Biomechanica

Deze techniek is een Koppel ($Re + F_3$); Tori plaatst, liggend op de rug, de reversvoet aan de binnenkant van Uke's knie. Tori strekt het been en trekt Uke met de armen over zich heen.

Sumi-gaeshi 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 binnenkant van de knie)
- AC = Krachtarm (Ea)
- BC = Lastarm (Ra)

JUDO, Kodokan Go Kyo 4



Willem Visser
Executive coach, Strategisch Adviseur, Internationaal Docent

谷
落



TANI-OTOSHI

Verklaring

Tori maakt dezelfde voorbereidende beweging als bij Ko-soto-gari, daarna plaatst Tori het been aan de mouwkant evenwijdig achter Uke's benen (het been raakt Uke's benen NIET aan), het been licht gebogen en trekt Uke met beide handen naar achter.

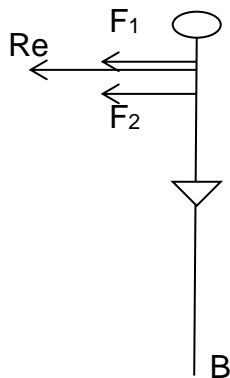
Ook bij deze worp wordt Uke eerst op beide hielen gezet (als bij O-soto-gari en Ko-soto-gari).

De val voor Uke is hard en Uke dient de buikspieren aan te spannen gedurende de val.

Biomechanica

Deze techniek is een Moment; een krachtlijn wordt verlengd. Tori maakt deze worp met de armen en plaatst het been achter Uke's hielen, Tori gaat liggen en trekt Uke achteruit.

Zijaanzicht



Verklaring:

- F₁ = Trekkende kracht van Tori's mouwarm
- F₂ = Trekkende kracht van Tori's reversarm
- Re = Resultante van F₁ en F₂
- B = Basis van Uke

JUDO, Kodokan Go Kyo 4



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