

JUDO, Kodokan Go Kyo 4



Willem Visser
Executive coach, Strategisch Adviseur, Internationaal Docent

跳
卷
込



hand als middelpunt.

HANE-MAKIKOMI

Verklaring

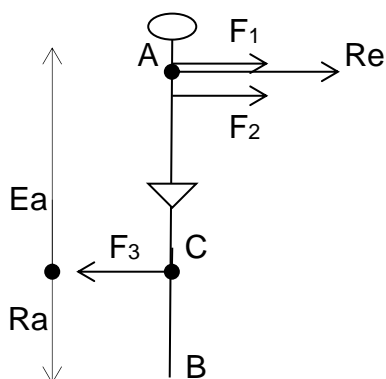
Tori probeert Hane-goshi te maken, maar Uke geeft hara (blokkeert de worp door het zwaartepunt te verlagen en de buik naar voor te drukken). Actie → Reactie, Tori laat de hand aan de revers los en kruist deze over Uke's andere arm heen. Tori steekt de hand verder door richting de mat ver van het lichaam vandaan. Het lichaam maakt daarbij een grote cirkelende/schroevende beweging naar de mat, met Tori's

Biomechanica

Deze techniek is met name een Centrifugaal kracht; Tori rolt voorwaarts, waarbij Uke in een boog over Tori heen wordt geworpen.

Hane-maki-komi is ook een Koppel ($Re + F_3$); Tori gebruikt het reversbeen als bij Hane-goshi om Uke's been achterwaarts te duwen.

Zijaanzicht



Verklaring:

- F_1 = Trekkende kracht van Tori's mouwarm
- F_2 = Trekkende kracht van Tori's vallende lichaamsgewicht
- 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 het dijbeen)
- AC = Krachtarm (Ea)
- BC = Lastarm (Ra)

JUDO, Kodokan Go Kyo 4



Willem Visser
Executive coach, Strategisch Adviseur, Internationaal Docent

掬
投



SUKUI-NAGE

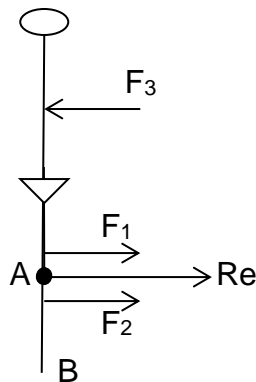
Verklaring

Tori plaatst zichzelf naast Uke aan de reverskant. Met beide handen grijpt Tori Uke's benen/broekspijpen, juist boven de knieën. Tori draait vanuit het bovenlichaam rond om de lengteas en tilt Uke's benen de lucht in. Hierdoor wordt Uke achterwaarts geworpen. Aan het einde draait Tori het lichaam naar de andere kant en begeleidt Uke verder in de val door de mouw vast te grijpen.

Biomechanica

Deze techniek is een Koppel ($F_1 + F_2$ (Re) + F_3); Uke's steunpunt wordt weggehaald. Tori lift Uke achterwaarts door de broek aan de voorkant van de bovenbenen te grijpen. Tori's bovenlichaam duwt Uke achteruit op borsthoogte.

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 bovenlichaam
- Re = Resultante van F_1 en F_2
- A = Applicatiepunt Kracht Re
- 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
9e 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