

# JUDO, Kodokan Go Kyo 4



Willem Visser  
Executive coach, Strategisch Adviseur, Internationaal Docent

移  
腰



## UTSURI-GOSHI

### **Verklaring**

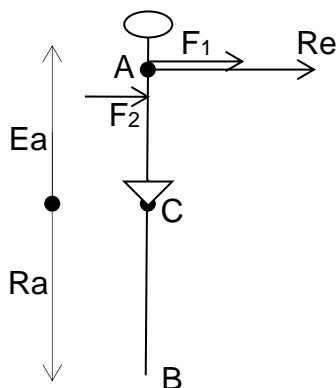
Tori geeft hara als Uke aanvalt met bijvoorbeeld Uchi-mata en grijpt Uke om het middel met de arm aan de mouwkant. Uke wordt de lucht ingetild en op Tori's heup rondgetrokken (Tori plaatst de

heup, zonder de voeten te verplaatsen, voor Uke's romp). Utsuri is een samentrekking van Ura en Tsuru ("naar achter" en "trekken").

### **Biomechanica**

Deze techniek is een Hefboom; Uke wordt om een steunpunt heen gedraaid. Tori grijpt met de mouwarm om Uke's middel en tilt Uke de lucht in. Dezelfde arm trekt Uke om zich heen op de heup. Vervolgens werpt Tori Uke over de heup heen (als bij Uki-goshi).

### Zijaanzicht



### Verklaring:

- F<sub>1</sub> = Trekkende kracht van Tori's reversarm
- F<sub>2</sub> = Duwende kracht van Tori's mouwarm
- Re = Resultante van F<sub>1</sub> en F<sub>2</sub>
- A = Applicatiepunt Kracht Re
- B = Basis van Uke
- C = Draaipunt (hier de heup)
- AC = Krachtarm (Ea)
- BC = Lastarm (Ra)

UTSURI-GOSHI

# JUDO, Kodokan Go Kyo 4



Willem Visser  
Executive coach, Strategisch Adviseur, Internationaal Docent



## O-GURUMA

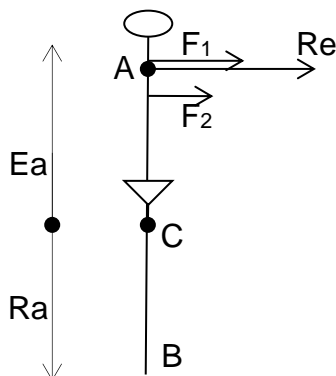
### **Verklaring**

Tori beweegt achterwaarts en maakt Mawari-komi (zie Ashi-guruma, voet aan de mouwkant kruist voorlangs!). Op hetzelfde moment trekt Tori Uke's revers naar binnen, zodat Uke ook een kruispas moet maken. Vervolgens springt Tori snel rond en plaatst het been tegen de voorkant van Uke's dijbeen. Tori werpt Uke met een licht vegende beweging van het been en de draaibeweging van het bovenlichaam.

### **Biomechanica**

Deze techniek is een Hefboom; Uke wordt om een steunpunt heen gedraaid. Tori blokkeert Uke op de bovenbenen ter hoogte van de lies, waardoor dit een draaipunt wordt. De armen trekken Uke over dit punt heen.

#### Zijaanzicht



#### Verklaring:

- $F_1$  = Trekkende kracht van Tori's mouwarm
- $F_2$  = Trekkende 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/lies)
- AC = Krachtarm ( $Ea$ )
- BC = Lastarm ( $Ra$ )

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