

JUDO, Kodokan Go Kyo 4



Willem Visser
Executive coach, Strategisch Adviseur, Internationaal Docent

外
卷
込



SOTO-MAKIKOMI

Verklaring

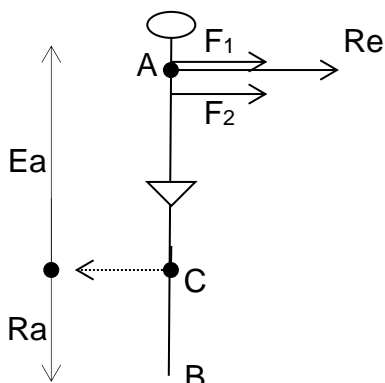
Tori beweegt achterwaarts en laat de grip aan de revers los. Deze arm wordt over Uke's arm gestoken en Tori maakt een cirkelende beweging. Tori plaatst het been aan de reverskant buiten Uke's been, de heup blokkeert het lichaam van Uke. De arm aan de reverskant wordt ver van het lichaam op de mat geplaatst, het lichaam cirkelt om dit punt heen.

Biomechanica

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

Soto-maki-komi is ook een Hefboom; Tori gebruikt plaatst het reversbeen aan de buitenkant van Uke's voeten, zodat Uke over dit been heen valt.

Zijaanzicht



Verklaring:

- F_1 = Trekkende kracht van Tori's mouwarm
- F_2 = Trekkende kracht van Tori's vallende lichaamsgewicht
- Re = Resultante van F_1 en F_2
- A = Applicatiepunt Kracht Re
- B = Basis van Uke
- C = Draaipunt (hier net onder de knie)
- AC = Krachtarm (Ea)
- BC = Lastarm (Ra)

JUDO, Kodokan Go Kyo 4



Willem Visser
Executive coach, Strategisch Adviseur, Internationaal Docent

浮
落



UKI-OTOSHI

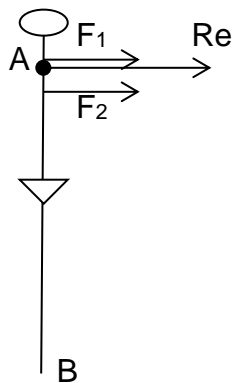
Verklaring

Tori beweegt achterwaarts. Tori versnelt door een grotere stap aan de mouwkant te maken en laat het zwaartepunt zakken door op een knie te gaan zitten. Tori trekt Uke naar beneden in een hoek van 45°.

Biomechanica

Deze techniek is een Moment; een krachtlijn wordt verlengd. Tori maakt de worp met de armen, zittend op de knie aan de mouwkant.

Zijaanzicht



Verklaring:

- F₁ = Trekkende kracht van Tori's mouwarm
- F₂ = Trekkende kracht van Tori's reversarm
- Re = Resultante van F₁ en F₂
- A = Applicatiepunt van 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, 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