

JUDO, Kodokan Go Kyo 5



Willem Visser
Executive coach, Strategisch Adviseur, Internationaal Docent



O-SOTO-GURUMA

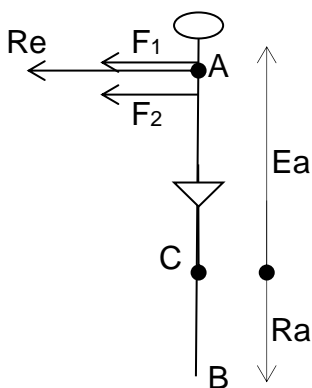
Verklaring

Uke beweegt naar achter en Tori beweegt voorwaarts zoals bij O-soto-gari en maakt een grote stap aan de mouwkant. Daarna zwaait Tori het been omhoog tegen de achterkant van Uke's beide dijbenen. Uke wordt geworpen door de draaiing van Tori's bovenlichaam.

Biomechanica

Deze techniek is een Hefboom; Uke wordt om een steunpunt heen gedraaid. Tori blokkeert Uke aan de achterkant van de knieën, waardoor dit een draaipunt wordt. Tori's romp en armen duwen en trekken Uke over dit punt heen.

Vooraanzicht



Verklaring:

- F_1 = Trekkende (draaiende) kracht van Tori's mouwarm
- F_2 = Trekkende (draaiende) kracht van Tori's reversarm
- Re = Resultante van F_1 en F_2
- A = Applicatiepunt Kracht Re
- B = Basis van Uke
- C = Draaipunt (hier de achterkant van de knieën)
- AC = Krachtarm (Ea)
- BC = Lastarm (Ra)

JUDO, Kodokan Go Kyo 5



Willem Visser
Executive coach, Strategisch Adviseur, Internationaal Docent

浮技



UKI-WAZA

Verklaring

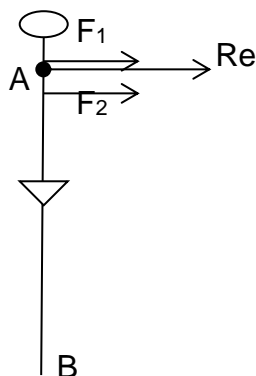
Tori probeert Uke met Yoko-otoshi te werpen. Uke reageert (Actie → Reactie), dus Tori verandert de richting van de worp van zijwaarts naar achterwaarts. Tori draait verder op de zij en Uke valt voorwaarts.

Biomechanica

Deze techniek is een Moment; een krachtarm wordt verlengd. Tori maakt de worp met de armen. Tori ligt op de zij en plaatst het mouwbeen op de grond zodat Uke niet weg kan stappen.

Uki-waza is ook een Centrifugaal kracht: Tori werpt Uke in een boog.

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 5



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 IMAF
9e Dan 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