

JUDO, Kodokan Go Kyo 5



Willem Visser
Executive coach, Strategisch Adviseur, Internationaal Docent

横
分



YOKO-WAKARE

Verklaring

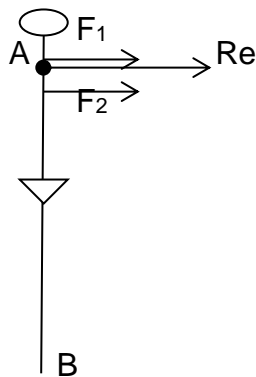
Tori neemt Uke's Uki-goshi aanval over. Tori houdt beide handen vast en houdt de voet aan de reverszijde op de grond,

Biomechanica

Deze techniek is een Moment; een krachttarm wordt verlengd. Tori maakt de worp met de armen en romp. Tori plaatst het lichaam, op de zij liggend, op de grond zodat Uke niet weg kan stappen.

Yoko-wakare 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

横車



YOKO-GURUMA

Verklaring

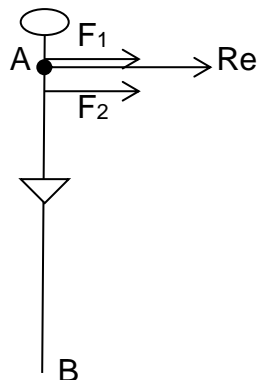
Tori neemt Uke's Tai-otoshi aanval over. Tori houdt beiden handen vast en stapt over Uke's been heen. Dit been draait tussen Uke's benen door, zodat Tori voor Uke komt te liggen. Uke wordt weer over Tori heen geworpen.

Biomechanica

Deze techniek is een Moment; een krachttarm wordt verlengd. Tori maakt de worp met de armen. Tori draait het reversbeen tussen de benen van Uke door en gaat op de zij liggen, het mouwbeen wordt op de grond geplaatst zodat Uke niet weg kan stappen.

Yoko-guruma is ook een Centrifugaal kracht: Tori werpt Uke in een boog

Achteraanzicht



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 van Re
- B = Basis van Uke

YOKO-GURUMA

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 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