

JUDO, Kodokan Go Kyo 5



Willem Visser
Executive coach, Strategisch Adviseur, Internationaal Docent

後
腰



USHIRO-GOSHI

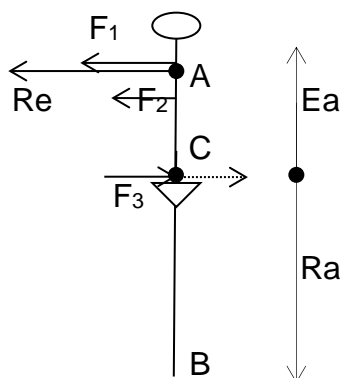
Verklaring

Tori neemt bijvoorbeeld Uke's Koshiguruma aanval over. Tori geeft hara, laat de hand aan de mouwkant los en pakt Uke om het middel. Uke wordt opgetild en op de rug geworpen.

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. Tori werpt Uke met de armen, waarbij Tori ook het bovenlichaam gebruikt.

Zijaanzicht



Verklaring:

- F₁ = Liftende en draaiende kracht van Tori's mouwarm
- F₂ = Liftende en draaiende kracht van Tori's reversarm
- F₃ = Duwende kracht van Tori's lichaam
- Re = Resultante van F₁ en F₂
- A = Applicatiepunt Kracht Re
- B = Basis van Uke
- C = Draaipunt (hier Uke's billen/Tori's borstkas)
- AC = Krachtarm (Ea)
- BC = Lastarm (Ra)

JUDO, Kodokan Go Kyo 5



Willem Visser
Executive coach, Strategisch Adviseur, Internationaal Docent

裏投



URA-NAGE

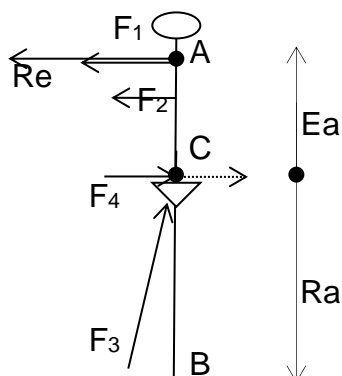
Verklaring

Tori stapt naast Uke's benen met de voet aan de mouwzijde. Daarna grijpt Tori Uke om het middel en tilt Uke de lucht in. Tori werpt Uke op de rug vallend over zich heen naar achter.

Biomechanica

Deze techniek is een Hefboom; Uke wordt om een steunpunt heen gedraaid. Tori neemt Uke's aanval over, waarbij Tori Uke de lucht in lift. De mouwarm wordt om Uke's middel geplaatst. Tori werpt Uke met de armen, waarbij het bovenlichaam helpt.

Zijaanzicht



Verklaring:

- F₁ = Liftende en draaiende kracht van Tori's mouwarm
- F₂ = Liftende en draaiende kracht van Tori's reversarm
- F₃ = Liftende kracht van Tori's benen
- F₄ = Duwende kracht van Tori's lichaam en reversarm
- Re = Resultante van F₁ en F₂
- A = Applicatiepunt Kracht Re
- B = Basis van Uke
- C = Draaipunt (hier Uke's billen/Tori's borstkas)
- AC = Krachtarm (Ea)
- BC = Lastarm (Ra)

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