

# JUDO, Kodokan Go Kyo 5



Willem Visser  
Executive coach, Strategisch Adviseur, Internationaal Docent

隅  
落



## SUMI-OTOSHI

### **Verklaring**

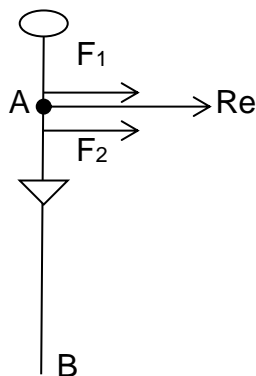
Tori maakt een grote stap achteruit aan de reverskant. Uke stapt mee en op dat moment stapt Tori weer terug naar voor aan de mouwkant, waardoor Uke met een grote beweging naar achteren wordt geworpen. Tori trekt de mouw naar beneden en duwt de revers omhoog (de worp en het bewegen gebeuren in het sagittale vlak).

### **Biomechanica**

Deze techniek is een Moment; een krachtarm wordt verlengd. Tori maakt de worp met de armen.

Sumi-otoshi ook een Centrifugaal kracht: Tori werpt Uke in een boog.

### 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 van Re
- B = Basis van Uke

# JUDO, Kodokan Go Kyo 5



Willem Visser  
Executive coach, Strategisch Adviseur, Internationaal Docent

横掛



## YOKO-GAKE

### **Verklaring**

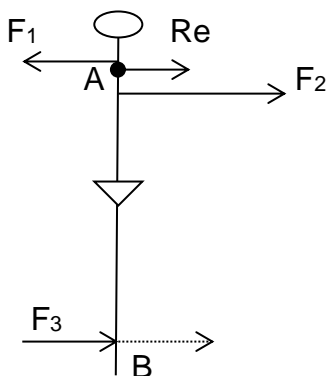
Tori beweegt achterwaarts, trekt de mouw naar binnen en duwt de revers van zich af en omhoog. Hierdoor draait Uke's lichaam rond. Het moment van de worp is het moment dat Uke op de buitenkant van de hiel komt te staan. Tori haakt Uke's been terwijl Tori zelf op de zij valt.

Dit is de meest harde val in het Gokyo. Vandaar dat Yoko-gake op het einde is geplaatst.

### **Biomechanica**

Deze techniek is een Moment; een krachtarm wordt verlengd. Tori maakt de worp met de armen, Uke om de lengteas draaiend. Tori gaat liggen en plaats de mouwvoet tegen Uke's enkel zodat Uke niet weg kan stappen. Zodra Tori het been van Uke weg haakt wordt de worp een Koppel ( $Re + F_3$ ).

#### Zijaanzicht



#### Verklaring:

- F<sub>1</sub> = Duwende kracht van Tori's mouwarm
- F<sub>2</sub> = Trekkende kracht van Tori's reversarm
- F<sub>3</sub> = Kracht van Tori's hakende been
- Re = Resultante van F<sub>1</sub> en F<sub>2</sub>
- A = Applicatiepunt Kracht 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<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