

Technik: Harai-goshi (Pflichttechnik)
aus Gruppe Koshi-waza

Ausgangssituation: Uke reagiert auf Zug von Tori

Wirkungsprinzip: werfen über die Hüfte



Tori zieht Uke nach rechts vorne in Kreisbewegung



Uke folgt der Bewegung bzw kommt mit linkem Bein nach vorne



Tori dreht gegen die Zugbewegung nach rechts vorwärts ein



Eindrehbewegung wird fortgesetzt, Tori löst den Griff rechts und greift über Ukes Schulter. Ausführung kann auch mit Reversgriff bzw mit Fassen unter Uke's Achsel erfolgen



Tori greift um Ukes Nacken, Zug am Arm verstärken. Griff entsprechend dem Alter der Übenden anpassen – Wettkampfregele beachten



Tori verlagert sein Gewicht auf das linke Bein, Nackengriff wird enger.. Hüfte hat Kontakt zu Ukes Hüfte



Tori schwingt rechtes Bein nach hinten. Uke wird auf Toris Hüfte gezogen



Uke wird über Tori's Hüfte geworfen



Uke kommt vor Tori zum Liegen

Technik: O-soto-gari werfen links aus Griff rechts
aus Gruppe Ashi-waza (Pflichttechnik)

Ausgangssituation: Uke kommt mit linkem Bein nach vorne

Wirkungsprinzip: werfen mit Hilfe des Beines

	<p>Uke schiebt / drückt gegen Tori (linkes Bein vorne)</p>		<p>Tori übernimmt die Bewegung und zieht Uke mit dem Griff am revers zu sich</p>		<p>Tori stellt Uke auf dessen linkes Bein und geht selbst mit rechts vorwärts. Griff am Revers und Arm verstärken. Ukes Gleichgewicht brechen)</p>
	<p>Tori setzt das rechte Bein deutlich hinter Uke, Uke wird nach hinten gebeugt</p>		<p>Enger Hüftkontakt, Zug am Jackenrevers nach hinten verstärken</p>		<p>Tori sichelt Ukes Bein, Oberschenkel hat Kontakt zu Ukes Bein (Oberschenkel)</p>
	<p>Wurfsteuerung erfolgt mit Zug an Ukes Revers und Druck mit der linken Hand an Ukes Jackenärmel</p>		<p>Uke fällt rückwärts</p>		<p>Tori hält Uke nur noch mit der rechten Hand am Revers</p>

Technik: Ashi-uchi-mata (Uchi-mata = Pflichttechnik)
aus Gruppe Ashi-waza

Ausgangssituation: Uke weicht einem Wurfansatz / Finte aus

Wirkungsprinzip: mit Hilfe des Beines werfen



Tori setzt Ko-uchi-gari oder ähnliche Technik an. Alternative: Tori greift mit Ko-soto-gake an, Uke weicht frühzeitig aus oder Tori fintiert mit einer Fußtechnik



Uke weicht nach rückwärts aus



Tori sichert sich durch Absenken des Oberkörpers, Konter von Uke wird durch Zug und Druck nach vorne verhindert



Tori wird deutlich in abgebäugte Haltung nach vorne gebracht
Hinweis: Zug mit links an Tori's Arm, mit rechts Druck nach vorne gegen Tori's Oberkörper



Tori schwingt rechtes Bein hoch
Hinweis: Ansatzpunkt Tori's Oberschenkel innen



Tori schwingt das Bein so weit wie möglich hoch, durch Verstärken des Zuges am Arm und Druck wird Uke aus dem Gleichgewicht gebracht



Wurfausführung erfolgt nach vorne bzw seitlich



Uke fällt seitlich vor Tori



Ausgangsposition kann für Übergang zum Boden genutzt werden, zBsp Ansatz von Juji-gatame

Technik: Sasae-tsurikomi-ashi
Aus Gruppe: Ashi-waza

Ausgangssituation: Tori greift aus Kreisbewegung vorwärts an

Wirkungsprinzip: mit Hilfe des Beines werfen



Tori schiebt Uke rückwärts



Uke weicht nach rückwärts aus



Uke stoppt die Rückwärtsbewegung und leistet Widerstand



Tori geht mit rechtem Bein in einer leichten Kreisbewegung vorwärts
Hinweis: Zug mit links an Toris Arm, mit rechts Druck nach vorne gegen Toris Oberkörper



Tori steht seitlich zu Uke, Zug mit links verstärken und mit linkem Fuß Uke's rechtes Bein am Sprunggelenk von vorne blockieren



Uke kommt nach vorne ...



und fällt über die Blockade



Uke fällt seitlich vor Tori



Ausgangsposition kann für Übergang zum Boden genutzt werden, zBsp Ansatz von Juji-gatame oder Haltegriff

Technik: Tsurikomi-goshi
aus Gruppe Koshi-waza

Ausgangssituation: Griff in Ai-yotsu Uke folgt der
Zugbewegung von Tori

Wirkungsprinzip: werfen über die Hüfte



Tori zieht mit rechter
Hand Uke in
Kreisbewegung bzw nach
vorne



Tori dreht gegen die
Zugbewegung nach vorne
ein



Ellenbogen rechts geht
nach außen, Tori hat mit
der Hüfte Kontakt zu Uke



Tori geht leicht in die Knie
und kommt dadurch unter
den Schwerpunkt von Uke



Druck mit der rechten
Hand nach vorne, Zug am
Arm von Uke



Tori schiebt das Gesäß
nach hinten und dreht
den Oberkörper etwas in
die Wurfrichtung



Uke wird über die Hüfte
von Tori geworfen



Uke fällt vor Tori seitlich



Falls nötig kann eine
Bodentechnik angesetzt
werden, zBsp Haltegriff
oder Hebeltechnik

Technik: Sode-tsurikomi-goshi (links aus Kenka-yotsu)
aus Gruppe Koshi-waza

Ausgangssituation: Griff in Kenka-yotsu Uke folgt der
Zugbewegung von Tori

Wirkungsprinzip: werfen über die Hüfte



Uke wird am Arm nach
vorne gezogen, Schritte in
Tsugi-ashi. Griff mit
Kenka-yotsu
(Gegengleicher Griff)



Tori greift mit der linken
Hand in Ukes Jackenärmel
und schiebt Uke's Arm
nach oben



Hierbei wird der Griff von
Uke gelöst, rechte Hand
zieht Uke am Jackenrevers
nach vorne



Tori dreht nach vorne ein,
Zug mit rechts wird
verstärkt



Tori schiebt den linken
Arm weiter durch und
bringt die Hüfte vor Uke



Tori steht vor Uke , Knie
leicht gebeugt.



Tori's Gesäß hat engen
Kontakt zu Ukes Hüfte
(Oberschenkel)



Wurfausführung wird
durch Zug an beiden
Armen gesteuert



Uke wird über die Hüfte
geworfen und fällt vor
Tori auf die Matte

Technik: O-uchi-gari als Konter auf Ko-soto-gake
aus Gruppe Ashi-waza

Ausgangssituation: Uke greift mit Ko-soto-gake an

Wirkungsprinzip: Ashi-waza (Bein sicheln)



Uke setzt Finte mit rechts gegen Tori's linkes Bein an. Tori zieht Bein nach hinten weg.



Uke versucht Ansatz von Ko-soto-gake



Tori zieht Uke mit der rechten Hand vorwärts und setzt rechtes Bein zwischen Ukes Beine



Tori setzt O-uchi-gari an, rechtes Bein von innen an Ukes linkem Bein



Tori nimmt mit rechtem Bein Ukes eingehängtes Bein weg, Druck mit linker Hand wird zu Ukes Hüfte erhöht. Zug mit rechter Hand nach rechts



Tori vollendet die Sichelbewegung mit dem rechten Bein und drückt Uke weiter nach rechts
Hinweis: Ausführung in Form von O-uchi-barai



Tori setzt das rechte Bein ab und führt Uke weiter in der Fallbewegung nach seitwärts



Tori löst den Griff am Revers und folgt der Fallbewegung von Uke mit einem Schritt links vorwärts



Tori steht über Uke, diese Position kann für den Übergang zum Boden, Bsp. Tate-shiho-gatame genutzt werden

Technik: Ippon-seoi-nage (links aus Rechtsgriff)
aus Gruppe Te-waza

Ausgangssituation: Tori zieht Uke vorwärts

Wirkungsprinzip: Handwurf (Oberarm)



Uke kommt mit linkem Bein nach vorne bzw wird von Tori in diese Position gezogen (Zug am Revers)



Tori drückt Ukes rechten Arm weg (Griff lösen)



Tori dreht nach rechts ein



Eindrehbewegung wird fortgesetzt



Arm von Uke liegt auf Toris Oberarm, Zug am Revers deutlich verstärken
Hinweis: Griff mit linker Hand in Ukes Jacke optimiert die Kontrolle über Uke



Uke wird aufgeladen, Beine strecken, Zug beibehalten und Oberkörper leicht nach rechts drehen



Wurfausführung



Griff ins Revers wird beibehalten



Uke kommt seitlich vor Tori zum Liegen

Technik: Tai-otoshi
aus Gruppe Te-waza

Ausgangssituation: Tori geht rückwärts / seitlich

Wirkungsprinzip: Handwurf mit Hilfe durch Blockade mittels Bein



Tori zieht Uke nach
seitlich / vorne
(Diagonale)



Uke folgt der Bewegung in
Tsugi-ashi



Tori dreht mit
Übersetzungsschritt ein



Zug mit linkem Arm
aufbauen, rechter Hand
unterstützt mit Druck
gegen Ukes Oberkörper in
Wurfrichtung



Tori setzt rechtes Bein vor
Uke und blockieret dessen
vorderes Bein



Tori verstärkt den Zug am
Arm



Tori dreht den Oberkörper
leicht in die Wurfrichtung,
mit Druck mit rechtem
Arm und Zug mit linkem
Arm wird Uke geworfen



Tori steuert mit dem
rechten Arm Ukes Fall



Uke kommt vor Tori zum
Liegen

Technik: De-ashi-barai Griff rechts, werfen links
aus Gruppe Ashi-waza

Ausgangssituation: Uke geht in Tsugi-ashi rückwärts

Wirkungsprinzip: fegen des entlastenden
bzw noch nicht belastetem Beines



Uke zieht Tori nach vorne
um eine vorteilhafte
Position zu erreichen



Uke bewegt sich hierbei in
Tsugi-ashi rückwärts



Uke versucht Tori in
abgebäugte Haltung zu
bringen um einen Wurf
ansetzen zu können



Tori verhindert den Ansatz
durch aufrichten des
Oberkörpers und drückt
mit der rechten Hand
gegen Ukes Oberkörper



Tori schiebt auch mit der
linken Hand Uke nach
hinten und stellt ihn auf
das rechte Bein, dadurch
wird Ukes linker Fuß
entlastet



Tori fegt Ukes linkes Bein
von außen / seitlich nach
innen weg



Durch verstärken des
Griffes und Zug am Revers
nach rechts wird Uke
seitlich geworfen



Uke fällt seitlich vor Tori



Tori behält nur den Griff
am Revers bei. Dies
Position kann für
Übergang zum Boden
ausgenutzt werden

Technik: Uki-goshi Linksausführung
aus Gruppe Koshi-waza

Ausgangssituation: Uke kommt nach rechts vorne bzw wird
von Tori nach vorwärts gezogen

Wirkungsprinzip: schleudern über die
Hüfte



Tori setzt Ko-uchi-gari
oder ähnliche Technik an
Alternative: Tori greift mit
Ko-soto-gake an, Uke
weicht frühzeitig aus



Uke weicht nach
rückwärts aus



Tori baut den Zug mit der
rechten Hand auf und
greift mit Links um Ukes
Hüfte



Tori dreht nach rechts ein,
Belastung auf dem linken
Bein



Tori steht mit dem
rechten Bein zwischen
Ukes Beinen



Tori dreht mit einer
kleinen Körperdrehung
ein, Beine durchgestreckt



Tori dreht den Oberkörper
in Wurfrichtung, Zug am
Revers verstärken



Uke wird über Tori's Hüfte
geschleudert



Ausgangsposition kann für
Übergang zum Boden
genutzt werden, zBsp
Ansatz von Yoko-shiho-
gatame

Technik: Morote-seoi-nage
aus Gruppe Te-waza

Ausgangssituation: Tori zieht Uke vorwärts

Wirkungsprinzip: Handwurf



Tori greift einseitig, rechte Hand in Ukes Revers, linke Hand an Jackenärmel



Tori zieht Uke nach vorne unten um eine Ukes zu einer Gegenbewegung (Aufrichten) zu veranlassen. Sollte Uke nicht reagieren, kann eine alternative Wurftechnik versucht werden



Uke leistet Widerstand und will sich aufrichten



Tori übernimmt die Bewegung und schiebt Ukes Arm nach oben und beginnt mit der Eindrehbewegung. Zug am Arm verstärken



Tori schiebt den angewinkelten rechten Arm unter Ukes Achsel. Hinweis: Griff der rechten Hand stabil halten



Tori ist in der Eindrehbewegung leicht in die Knie gegangen, Gesäß hat Kontakt zu Ukes Oberschenkel



Tori's Gesäß drückt gegen Ukes Oberschenkel, Zug mit linker Hand weiterführen



Oberkörper wird etwas weiter abgebeugt, rechten Arm unter Ukes Arm möglichst weit oben halten.



Abhängig von Tori's Armhaltung (rechter Arm) fällt Uke seitlich oder mehr nach vorne