

Technik: Uki-goshi Linksausführung
Aus Gruppe: Koshi-waza

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

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



Tori wird deutlich in abgebeugter Haltung nach vorne gehalten
Hinweis: Zug mit links an Toris Arm, mit rechts Druck nach vorne gegen Toris Oberkörper



Tori schwingt rechtes Bein hoch
Hinweis: Ansatzpunkt Toris Oberschenkel innen



Tori schwingt das Bein soweit wie möglich hoch, durch verstärken des Zuges am Arm und Druck gehen Toris Seiten, erfolgt ein Verwindung von Toris Oberkörper



Wurfausführung erfolgt nach vorne bzw seitlich



Uke fällt seitlich vor Tori



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

Ausgangssituation: Uke steht aufrecht und drückt gegen Tori / kommt nach vorne. Uke wird gegen Wurfriechung gezogen

Wirkungsprinzip: werfenn über die Hüfte



Eingang Variante 1
Uke steht in aufrechter
Verteidigungsposition,
schiebt vorwärts



Tori belastet das rechte
Bein und greift um Ukes
Oberkörper



Tori dreht vollständig ein
und bricht Ukes
Gleichgewicht durch Zug
am rechten Arm

Wurfausführung siehe 3.
Bildreihe



Eingang Variante 2
Tori zieht mit dem rechten
Arm Uke in eine
Kreisbewegung entgegen
der Wurfriechung



Uke stoppt die Schrittfolge
und stabilisiert seinen
Stand



Tori dreht mit einer
kleinen Körperdrehung ein



Wurfausführung
Tori steht vor Uke, enger
Körperkontakt und leicht
in den Knien



Uke wird auf Toris Hüfte
gehoben, Zug am Arm
verstärken, Kopf in
Wurfriechung drehen



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

Technik: O-uchi-gari
aus Gruppe: Ashi-waza

Ausgangssituation: Uke weicht einer Finte nach hinten aus

Wirkungsprinzip: werfen mit Hilfe des Beins



Tori schiebt Uke rückwärts und fintiert mit Ko-uchi-gari



Uke zieht rechts Bein weg und weicht rückwärts aus



Tori setzt rechten Fuß zwischen Ukes Beine und zieht linkes Bein nach



Tori stört Ukes Gleichgewicht in dem er mit der rechten Hand Uke nach hinten drückt, mit der linken Hand wird Ukes Arm Richtung Bauch geschoben



Tori sichelt mit rechtem Bein Ukes Standbein weg, Druck mit rechts wird nach hinten erhöht



Tori vollendet die Sichelbewegung mit dem rechten Bein und drückt Uke weiter in die Rückwärtsposition



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



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-shio-gatame genutzt werden

Technik: Ko-soto-gake
Aus Gruppe: Ashi-waza (mit Hilfe des Beines)

Ausgangssituation: Tori geht in Tsugi-ashi rückwärts

Wirkungsprinzip einhängen und Bein wegziehen



Tori zieht Uke nach vorne



Tori bewegt sich hierbei in
Tsugi-ashi rückwärts



Uke widersetzt sich der
Zugbewegung



Tori übernimmt den
Gegenzug und stellt Uke
auf dessen rechts Bein,



Tori den Druck mit der
rechten Hand, ebenfalls
den Zug mit der linken
Hand. Uke steht auf dem
rechten Bein, Tori
schwingt das linke Bein
nach vorne



Tori hängt das linke Bein
ein



Tori baut engen
Körperkontakt auf,
verstärkt den Druck mit
der rechten Hand gegen
Ukes Oberkörper.



Tori zieht Ukes Standbein
weg



Uke fällt nach hinten zu
Boden