

足技

ASHI WAZA
Fußtechniken

JUDO
KAWAISHI

Tobias Westermann

Version 11.1 (03.06.2011)



Ashi waza

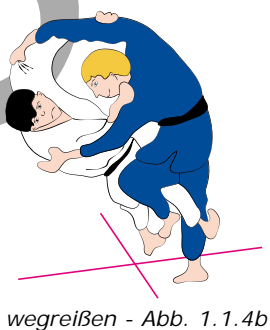
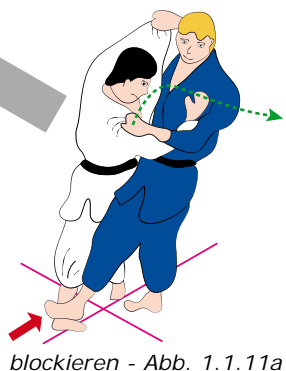
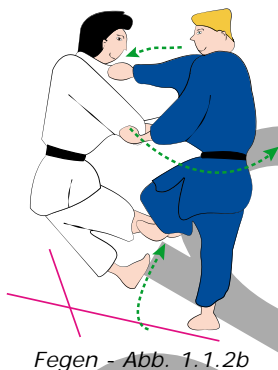
Fußtechniken

01. O soto gari
02. De ashi barai
03. Hiza guruma
04. Ko soto gake
05. O uchi gari
06. Ko uchi gari
07. Okuri ashi barai
08. O soto guruma
09. O soto otoshi
10. Ko soto gari
11. Sasae tsuri komi ashi
12. Harai tsuri komi ashi
13. Soto gake
14. Ko uchi maki komi
15. Ashi guruma

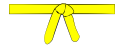
Die Fuß/Beintechniken - Bemerkungen

Fuß- und Beinwürfe beinhalten sämtliche Techniken, wo TORI die zum Fall führenden Bewegungen oder Blockaden mithilfe seiner Füße bzw. Beine ausführt. Man kann die Techniken grundlegend in drei verschiedene Prinzipien unterteilen:

- Das Fegen (z. B. 2. Fußtechnik – *De ashi barai*), TORI zieht das nicht belastete Bein von UKE mithilfe seines Fußes oder Beins weg
- Das Blockieren (z. B. 11. Fußtechnik – *Sasae tsuri komi ash*); TORI hindert UKE mit seinem Fuß oder Bein daran sein Bein zwecks Gewichtsverlagerung umzusetzen
- Das Wegreißen (z. B. 4. Fußtechnik – *Ko soto gake*), TORI „raubt“ UKE das Bein, auf welchem sein Körpergewicht ruht



1. Fußwurf



O soto gari 大外舎 große Außensichel

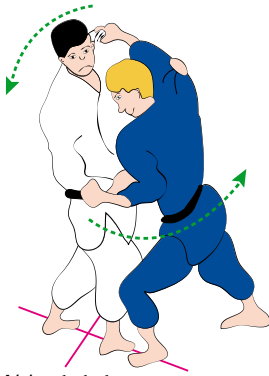


Abb. 1.1.1a

TSUKURI: UKE befindet sich in aufrechter Stellung, mit nach vorne gestelltem rechten Fuß in „*migi-shizentai*“, bzw. macht einen Schritt nach vorne oder TORI bringt UKE durch Zug mit seinem linken Arm seitlich aus dem Gleichgewicht. Eine andere Möglichkeit besteht darin, dass UKE sich in „*Shizen-hontai*“ befindet, dies bedeutet, dass seine beide Füße sind auf derselben Standlinie. UKE setzt nun den linken Fuß zurück.

TORI stellt sein linkes Bein neben den nach links geneigten Körper von UKE, hierzu drückt er mit seinem rechten Arm UKE stark nach hinten-links und zieht zeitgleich mit seinem linken Arm in Richtung Boden. Er verlagert somit UKE's Gleichgewicht nach hinten, wobei UKE's Gewicht auf dessen linkem Bein lastet.

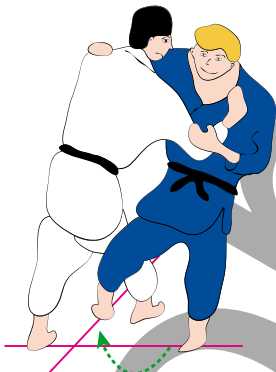


Abb. 1.1.1b

KAKE: TORI neigt sich nach vorne, während er auf seinem leicht gebeugten linken Bein steht. Er bringt sein rechtes Bein hinter das rechte Bein von UKE und schwingt dieses leicht angewinkelt gegen UKE's Bein. UKE's Bein wird hierdurch „gesichelt“. Die Kontaktpunkte der Beine sind die Waden. Die Technik wird mit einer leichten Drehung der Brust und Hüfte nach links durchgeführt, hierdurch unterstützt TORI seinen Druck des rechten Arms, welcher UKE nach hinten-links drückt.

KUZUSHI:

Druck durch TORI's rechte Hand nach hinten rechts. UKE's Gewicht lastet auf seinem rechten Fuß.

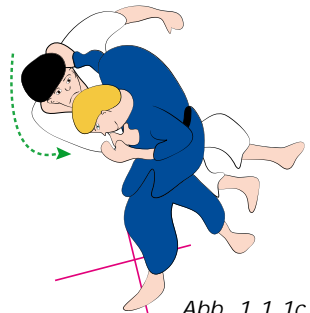
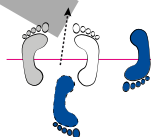


Abb. 1.1.1c

2. Fußwurf

De ashi barai 出足払

Fußfeger

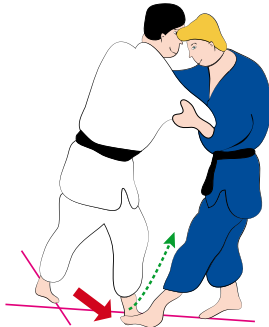


Abb. 1.1.2a

TSUKURI: UKE stellt sein rechtes Bein, entweder von selber, oder unter Einwirkung einer Zugbewegung von TORI's linken Arm, vor. Es sind somit folgende Ausgangssituationen möglich:

- UKE befindet sich in „Migi-shizentai“, also mit vorangestelltem rechtem Bein, wobei aber sein Gewicht hauptsächlich auf dem hinteren linken Bein ruht;
- UKE verlässt Shizen-hontai durch Zurücksetzen seines linken Fußes.

Die zu erst genannte Möglichkeit ist die optimale Ausgangssituation, sie entspricht am ehesten dem Bewegungsablauf und der Wirksamkeit der Technik. Sie stimmt mit dem richtigen Tsukuri überein.

KAKE: TORI bringt seinen linken Fuß nach vorne, stellt ihn aber nicht auf den Boden, sondern führt seine linke Fußsohle an das rechte Sprunggelenk von UKE. TORI fegt mit seinem linken Fuß von seitwärts-hinten gegen UKE's rechtes Sprunggelenk. Während er den Zug seines linken Arms fortsetzt, drückt er UKE's linke Schulter mit seiner rechten Hand stark nach hinten. UKE fällt auf seine linke Seite.

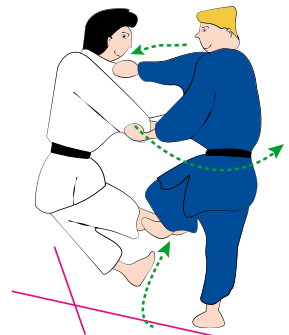
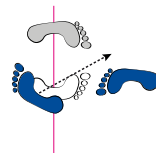


Abb. 1.1.2b

KUZUSHI:

TORI's linke Hand zieht UKE nah unten während seine rechte Hand nach links zieht. UKE wird gedreht.



3. Fußwurf

Hiza guruma 膝車

Knierad

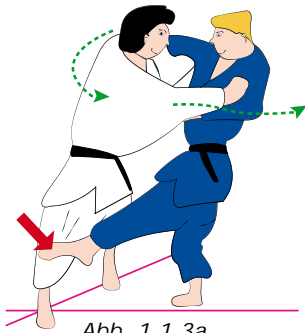


Abb. 1.1.3a

TSUKURI: UKE wird durch TORI veranlasst sein linkes Bein nach vorne zu stellen, sodass er nach vorne aus dem Gleichgewicht gebracht wird.

Um dies zu bewerkstelligen oder UKE in dieser Stellung zu halten, ist der Zug der Hände von TORI der wichtigste Punkt während der Ausführung dieser Technik. Der gleichzeitige Zug von TORI muss dazu führen, dass UKE aus dem Gleichgewicht gebracht wird und sich sein Kopf in Richtung von TORI's linker Schulter bewegt.

TORI stellt seine linke Fußsohle gegen das rechte Knie von UKE (etwas nach außen). TORI's linkes Bein ist halb gestreckt, während er sich leicht nach hinten lehnt.

KAKE: TORI zieht UKE mit beiden Armen nach vorne sowie nach oben, hierdurch wird UKE leicht auf seine Fußspitzen gehoben, wenn das Ungleichgewicht ausreicht, wandelt er seinen Zug in eine Drehung um, und zieht UKE mithilfe seines linken Armes nach unten, sein rechter Arm unterstützt diese Dreh- und Zugbewegung.

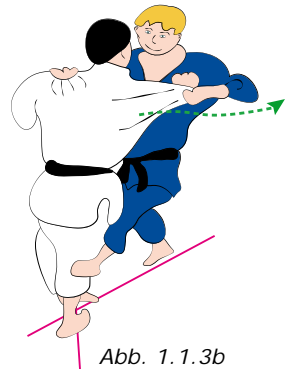
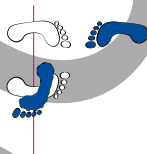


Abb. 1.1.3b



4. Fußwurf

Ko soto gake 小外掛 kleines äußeres Einhängen

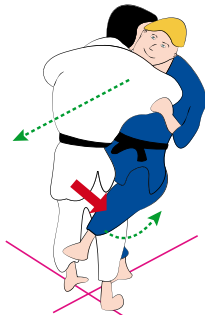


Abb. 1.1.4a

KAKE: TORI zieht UKE durch Anspannen seiner Arme eng an sich heran (enger Körperkontakt). Durch den plötzlichen Druck seiner beiden Arme und das Wegziehen des eingehakten Beins von UKE wird UKE nach hinten geworfen.

BEMERKUNG: TORI muss seine Beine ausreichend geöffnet haben, und vermeiden, mit seiner linken Ferse die Achillessehne von UKE zu treffen.

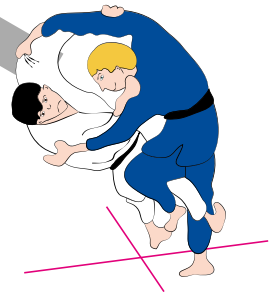
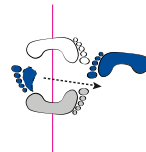


Abb. 1.1.4b

Wird diese Wurftechnik im Wettkampf eingesetzt, hat sich folgende Variante bewährt: Mit entsprechendem Körpereinsatz durch TORI fallen UKE und TORI zusammen nach hinten-links, anders ausgedrückt, TORI lässt sich nach vorne fallen, hierbei wird der Körperkontakt mit UKE aufrechterhalten. Während des Fallens zieht TORI sein linkes Bein wieder zurück vor sein rechtes Bein und kommt halb rechts von UKE zum Liegen und kann zu „Osae komi waza“ übergehen.

KUZUSHI:

Tori drückt UKE mit seiner rechten Hand nach hinten und zieht mit seiner linken Hand nach hinten-unten.



5. Fußwurf

O uchi gari 大内舎 große Innensichel

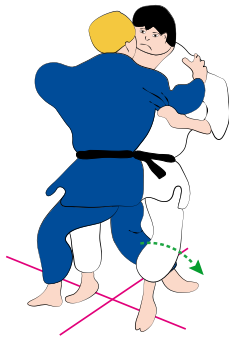
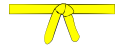


Abb. 1.1.5a

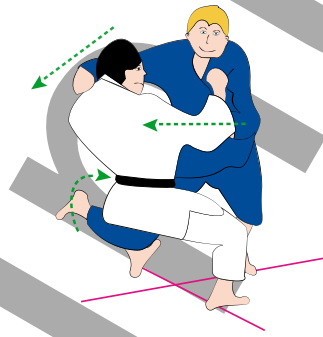


Abb. 1.1.5b

TSUKURI: TORI und UKE befinden sich in derselbe Stellung wie bei der vorherigen Technik (*Ko soto gake*), aber UKE's Beine sind wesentlich mehr geöffnet, bzw. sein linkes Bein steht weiter vorne.

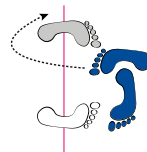
TORI stellt seinen rechten Fuß auf Höhe der Mittelachse fast zwischen UKE's Beine. TORI setzt nun seinen linken Fuß um 90° nach links gedreht neben seinen rechten Fuß; seine Füße bilden somit ein „T“. Während dieser Bewegung dreht TORI seinen Körper gegen die Uhr, sodass seine rechte Hüfte engen Kontakt mit UKE hat. Zeitgleich zieht er UKE, mit beiden Armen zu sich heran, während TORI sein halb gestrecktes rechtes Bein zwischen UKE's Beine bringt. Die rechte Hüfte von TORI drückt gegen den Unterleib von UKE. TORI's rechtes Knie befindet sich hinter UKE's linkem Knie, Kniekehle an Kniekehle.

KAKE: TORI setzt die seitliche Sichelbewegung mit seinem rechten Bein fort. Er unterstützt diese Bewegung, indem er sich mit seiner ganzen rechten Körperseite eng gegen UKE's Körper drückt.

Hierdurch wird UKE nach hinten aus dem Gleichgewicht gebracht, verstärkt durch den Druck von TORI's Armen, fällt UKE nach hinten.

KUZUSHI:

TORI drückt UKE mit seiner rechten Hand nach hinten-rechts, sodass UKE's Gewicht auf seiner linken Ferse ruht.



6. Fußwurf

Ko uchi gari 小内舎

kleine Innensichel

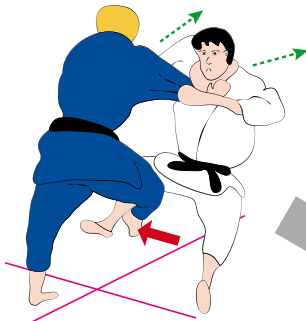


Abb. 1.1.6a

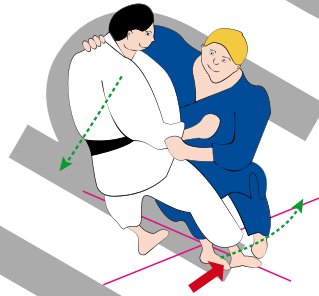


Abb. 1.1.6b

TSUKURI: UKE befindet sich entweder in *Shizen-hontai*, also mit beiden Füßen auf derselben Standlinie, oder er hat sein rechtes Bein nach vorne gestellt.

Der Wurfeingang und die Fußstellung gleichen dem der 5. Fußtechnik (*O uchi gari*), hier wird jedoch nicht das linke Bein von UKE angegriffen, sondern sein rechtes.

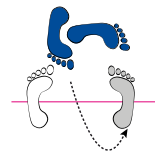
KAKE: TORI führt seine rechte Fußsohle hinter den rechten Fuß von UKE. Er schiebt, bzw. fegt den Fuß nun aus UKE's Sicht nach vorne. Zur gleichen Zeit hebt er UKE stark und mit einer schnellen Bewegung seiner beiden Arme an. Diese Bewegung endet in einer Druckbewegung nach vorne, die UKE letztendlich nach hinten wirft.

Der wichtigste Aspekt zum Gelingen dieser Technik ist, dass TORI alle Bewegungen schnell und gleichzeitig ausführt.

BEMERKUNG: Die Sichelbewegung von TORI's rechtem Fuß ist ausschlaggebend für die Gleichgewichtsbrechung. TORI kann sie am Ende seiner Bewegung durch eine Körperdrehung nach links unterstützen.

KUZUSHI:

TORI zieht UKE mit seiner linken Hand nach unten, während seine rechte Hand UKE nach hinten drückt.



7. Fußwurf

Okuri ashi barai 送足払 *gleitendes Fußfegen*

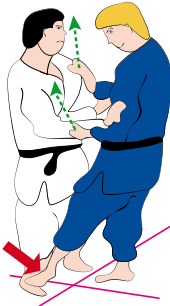


Abb. 1.1.7a



Abb. 1.1.7b

TSUKURI: UKE befindet sich in neutraler aufrechter Haltung. TORI stellt seinen linken Fuß nahe an den rechten Fuß von UKE, ein wenig seitlich nach außen. Er bricht UKE's Gleichgewicht durch eine Bewegung seiner rechten Hand, nach rechts, oder bringt UKE dazu seinen linken Fuß etwas vorzustellen.

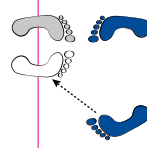
KAKE: In dem Moment, in dem UKE den rechten Fuß anhebt, um ihn neben seinen linken Fuß zu stellen, bringt TORI UKE zu Fall, indem er mit seiner linken Fußsohle gegen die Außenseite von UKE's rechtem Bein, oberhalb des Knöchels, fegt. Zur gleichen Zeit presst TORI seine Ellenbogen gegen seine Seiten, seine Bauchmuskeln sind angespannt und sein Oberkörper ist leicht nach hinten gebeugt. TORI dreht seine Handgelenke unter gleichzeitigem Druck nach oben außen, um UKE anzuheben. Durch die Kombination dieser Bewegungen werden beide Beine von UKE zur linken Seite aus seiner Sicht gefegt, UKE kommt vor TORI auf seiner linken Seite zu Fall.

BEMERKUNG: In dieser Technik, wie in den meisten JUDO-Techniken, kommt die Gleichgewichtsbrechung durch die Anspannung der Bauchmuskulatur von TORI zustande; aber hier ist sie besonders offensichtlich.

Zur Kyu Prüfung sollte diese Technik aus der seitlichen Bewegung von UKE und TORI ausgeführt werden. Hierzu bewegt sich TORI seitlich nach rechts, indem er seine Füße bei jedem Schritt nachzieht und beim letzten Nachziehen des linken Fußes UKE letztendlich fegt. UKE führt die Schrittfolge parallel und synchron zu TORI durch.

KUZUSHI:

TORI drückt mit der rechten Hand nach oben hinten und zieht mit der linken Hand zur rechten Seite. UKE's Gleichgewicht wird somit nach rechts hinten gebrochen.



8. Fußwurf

O soto guruma 大外車 großes äußeres Rad

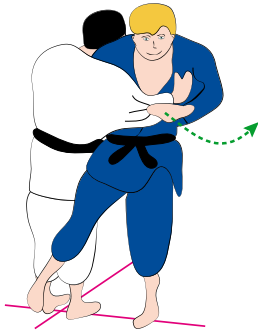


Abb. 1.1.8a

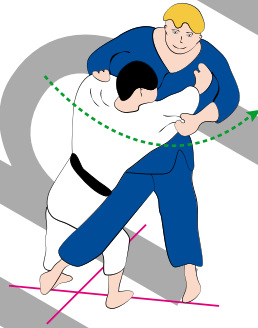


Abb. 1.1.8b

TSUKURI: UKE Füße befinden sich auf einer Linie, das Gewicht ist auf beide Beine verteilt, bzw. vorrangig auf dem rechten Bein. TORI stellt seinen linken Fuß auf dieselbe Standlinie wie die Füße von UKE und führt sein rechtes Bein zwischen seinem linken und UKE´s rechtem Bein nach hinten; hinter beide Beine von UKE. Er zieht UKE´s rechten Arm stark an seine linke Seite, um das Gleichgewicht von UKE zur rechten Seite zu brechen. TORI´s rechtes Bein befindet sich hinter beiden Beinen von UKE, seine Zehenspitzen stehen fast neben dem linken Bein von UKE, hierbei ist TORI´s Bein leicht angewinkelt. Seine rechte Hüfte hat Körperkontakt und seine Brust drückt stark gegen den Arm, die Schulter und den rechten Brustmuskel von UKE. Die rechte Hand von TORI stützt sich auf die linke Schulter von UKE, auf Höhe des Schlüsselbeins, der rechte Ellenbogen von TORI hat Kontakt mit dem linken Brustmuskel von UKE.

KAKE: Nun reicht es wenn TORI UKE mithilfe seiner Arme nach hinten über sein rechtes Bein „drückt“. Zur Unterstützung streckt TORI sein rechtes Bein ruckartig, hierbei „schnappst“ seine Kniekehle gegen das linke Bein von UKE, welches schwungartig weggerissen wird. Gleichzeitig dreht TORI seinen Körper nach links, und zwar so, dass UKE deutlich über die rechte Seite von TORI fallen muss.

KUZUSHI:

TORI drückt mit der rechten Hand nach hinten und zieht mit der linken zur Seite. UKE´s Gleichgewicht wird somit nach hinten gebrochen.



9. Fußwurf

O soto otoshi 大外落 großer äußerer Sturz

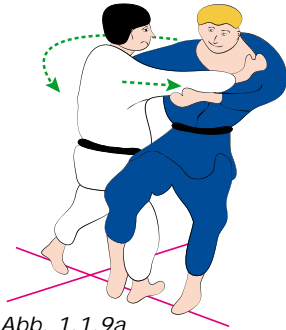


Abb. 1.1.9a

KAKE: TORI führt nun sein rechtes Bein zwischen seinem linken und dem rechten Bein von UKE durch um es hinter das rechte Bein von UKE zu stellen, bzw. zwischen die Beine von UKE. Die beiden Kniekehlen haben hierbei Kontakt und das Bein von TORI ist leicht angewinkelt. TORI drückt UKE unter zu Hilfenahme seines Körpers stark nach hinten, wobei er sein rechtes Bein ruckartig streckt. Durch eine Drehbewegung des Oberkörpers nach unten links wird UKE über das gestreckte rechte Bein von TORI geworfen.

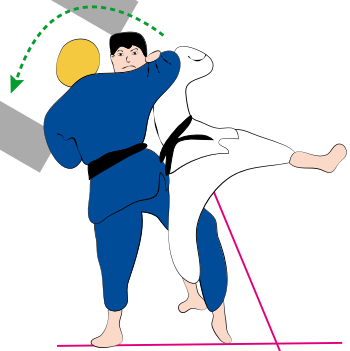


Abb. 1.1.9b

BEMERKUNG: Die 1., die 8., sowie diese Fußtechnik sind sich vom Prinzip her sehr ähnlich, aber:

Der 1. Fußwurf (*O soto gari*) ist ein sehr schnell ausgeführter Wurf, UKE's Körpergewicht lastet hier auf dem linken Bein.

Der ist 8. Fußwurf (*O soto guruma*) wird durch eine Drehbewegung über das gestreckte rechte Bein von TORI ausgeführt. UKE's Gleichgewichtsbrechung erfolgt deutlich mehr seitlich.

KUZUSHI:

Durch Zug von TORI's linker Hand wird UKE's rechter Fuß belastet.



10. Fußwurf

Ko soto gari 小外巻

kleine äußere Sichel

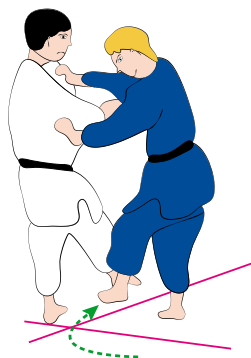


Abb. 1.1.10a

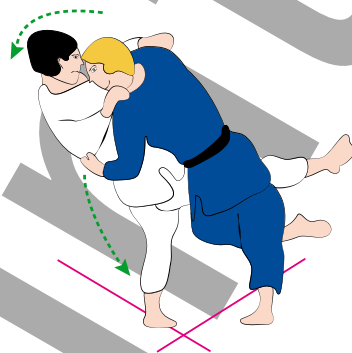


Abb. 1.1.10b

TSUKURI: UKE befindet sich in aufrechter Stellung, sein rechtes Bein ist leicht vorgestellt und sein Gewicht lastet überwiegend auf dem linken Bein. TORI stellt sein rechtes Bein möglichst weit außen neben das rechte Bein von UKE, sodass sich sein rechter Fuß auf der gleichen Standlinie wie UKE's Füße befindet.

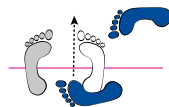
KAKE: TORI führt seinen linken Fuß hinter die Ferse von UKE's rechten Fuß und fegt diesen schwungvoll mit der Fußsohle nach vorn. Zur gleichen Zeit zieht TORI UKE's rechten Arm mit seiner linken Hand stark nach unten, während er mit seinem rechten Arm UKE rückwärts drückt.

Im Laufe der Wurfausführung kreuzt TORI sein linkes Bein über das rechte.

BEMERKUNG: Dieser Wurf gleicht dem 2. Fußwurf (*De ashi barai*), mit dem Unterschied, dass die Wurfausführung aus UKE's Sicht rückwärts erfolgt. Im Kano-System des DJB wird der 2. Fußwurf (*De ashi barai*) in der oben beschriebenen Art und Weise ausgeführt.

KUZUSHI:

Durch Druck von TORI's rechter Hand nach hinten und Zug nach unten durch TORI's linker Hand, wird UKE aus dem Gleichgewicht gebracht.



11. Fußwurf

Sasae tsuri komi ashi 支釣込足

Fußblock mit Anheben

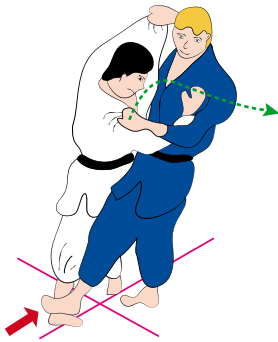


Abb. 1.1.11a

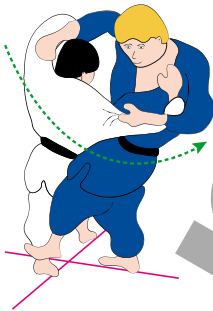
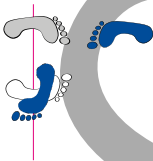


Abb. 1.1.11b



TSUKURI: TORI bringt UKE zu dessen rechter Seite aus dem Gleichgewicht. Gleichzeitig hält TORI seinen linken Fuß bzw. seine Fußsohle vor den rechten Fuß von UKE. Er sperrt UKE's vorgestelltes rechtes Bein auf Höhe des Sprunggelenks; also genau in dem Winkel zwischen Fuß und Schienbein.

KAKE: TORI zieht UKE nach oben vorne, indem er UKE leicht auf dessen Zehenspitzen hebt. Hierbei herrscht zwischen UKE und TORI enger Körperkontakt, angefangen von TORI's linkem Bein bis hin zum Hüftkontakt mit UKE's rechtem Bein.

TORI zieht UKE weiterhin nach oben vorne, gleichzeitig dreht TORI seiner Hüfte nach links, wobei er diese Drehung auf UKE mithilfe seiner Arme überträgt. UKE fällt letztendlich über TORI's gestrecktem linken Fuß auf seine linke Körperseite.

BEMERKUNG: TORI's linker Fuß darf in keinem Moment den Kontakt mit dem rechten Knöchel von UKE verlieren. Es ist zu beachten, dass keine Fegebewegung erfolgt, sondern ausschließlich eine Blockade.

Der 11. Fußwurf (*Sasae tsuri komi ashi*) weist eine gewisse Ähnlichkeit mit dem 3. Fußwurf (*Hiza guruma*) auf, aber hier wird TORI's Fuß wesentlich weiter unten angesetzt und sein Bein ist gestreckt. Ebenso muss hier der enge Körperkontakt mit UKE aufrechterhalten werden.

KUZUSHI:

UKE wird mit Hilfe von TORI's linker Hand nach vorne / oben gezogen.

12. Fußwurf

Harai tsuri komi ashi 払釣込足

Fuß fegen mit Anheben

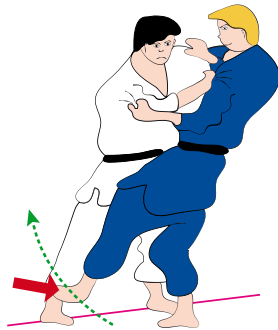
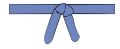


Abb. 1.1.12a

TSUKURI: TORI bringt UKE durch Druck mit seiner linken Hand dazu, mit seinem rechten Bein einen Schritt nach hinten zu machen, während TORI sein linkes Bein vorsetzt. Gleich nach dieser Bewegung zieht TORI mit seiner linken Hand UKE nach vorne, wobei er sein linkes Bein wieder zurücksetzt, um für das rechte Bein von UKE Platz zu schaffen.

KAKE: TORI befindet sich mit leicht gebeugtem rechten Bein in leichter Rückenlage, er fegt mit seinem linken Bein das vorkommende rechte Bein von UKE. Die Fußsohle des linken Fußes hat hierbei Kontakt mit dem rechten Sprunggelenk (der Winkel zwischen Fuß und Schienbein) von UKE. TORI begleitet diese

Fegebewegung mit einer Druck- (rechts) und Zugbewegung (links) der Hände bzw. der Unterarme analog zu derjenigen des 7. Fußwurfs (*Okuri ashi bara*), wobei hier durch Zurücksetzen der linken Schulter die Armbewegung seitlicher erfolgt. wZeitgleich drückt TORI mit der rechten Schulter.

BEMERKUNG: Es besteht eine gewisse Ähnlichkeit zwischen dieser Technik und dem 7. (*Okuri ashi bara*) und 11. Fußwurf (*Sasae tsuri komi ashi*), aber:

- Der 7. Fußwurf wird wesentlich seitlicher ausgeführt.
- Der 11. Fußwurf ist lediglich eine Blockade von UKE's rechtem Bein; hier wird jedoch gefegt.

Diese Technik ist einer der wenigen Techniken, welche bei der Prüfung aus der Bewegung ausgeführt wird.

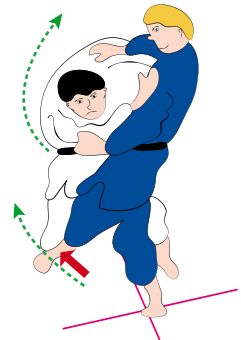
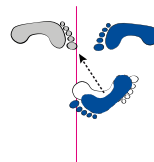


Abb. 1.1.12b

KUZUSHI:

UKE wird mit Hilfe von TORI's Händen nach vorne / oben gezogen.



13. Fußwurf

Soto gake 外掛

äußeres Einhängen

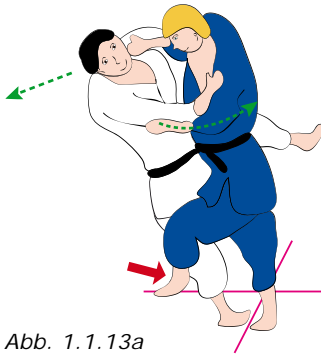


Abb. 1.1.13a

KAKE: Die Wurfausführung gleicht in etwa der des 4. Fußwurfs (*Ko soto gake*), aber diese Technik muss wesentlich mehr zur rechten Seite von UKE ausgeführt werden. Die Bewegung von TORI´s Armen, um UKE anzuheben und letztendlich zu werfen, ist wesentlich betonter als in der 4. Fußtechnik. UKE fällt hier also auf seine linke Seite und nicht auf seinen Rücken.

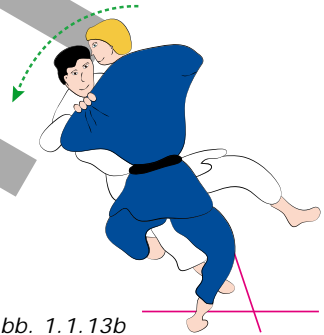
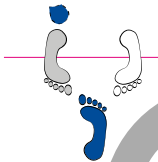


Abb. 1.1.13b



KUZUSHI:

Tori drückt UKE mit seiner rechten Hand nach hinten und zieht mit seiner linken Hand nach hinten-unten.

VARIANTE:

Die Wurfausführung gleicht der vorherigen Technik, bei der Variante steht TORI jedoch an der rechten Seite von UKE, wie bei der 10. Fußtechnik (*Ko soto gari*). Auch hier setzt TORI seine linke Ferse in die rechte Kniekehle von UKE und zieht mit seiner linken Hand UKE nach unten, während seine rechte Hand nach hinten-links drückt.

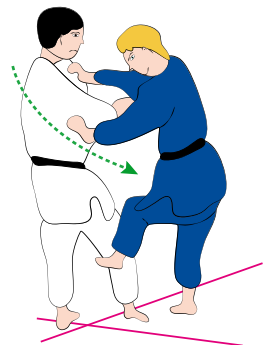
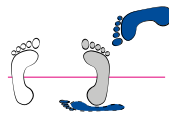


Abb. 1.1.13c



14. Fußwurf

Ko uchi maki komi 小内巻込

kleines inneres Einrollen

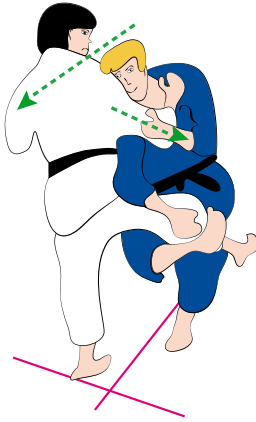


Abb. 1.1.14a

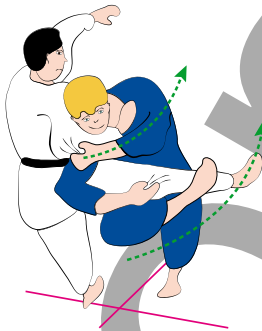


Abb. 1.1.14b

TSUKURI: Hier gilt die gleiche Vorbereitungsphase wie in der 6. Fußtechnik (*Ko uchi gari*).

TORI rückt sein rechtes Bein vor und stellt seine Fußsohle; zwischen UKE´s Beinen, neben die rechte Ferse von UKE, hierbei dreht er sich leicht nach links, sodass seine rechte Körperseite engen Kontakt mit UKE hat. Zeitgleich und ohne mit der linken Hand den rechten Ärmel von UKE loszulassen, löst TORI seine rechte Hand von UKE´s linkem Kragen, um UKE´s rechten Schenkel auf Höhe des Knies zu ergreifen. Der ganze rechte Arm von TORI, von der Schulter bis zum Handgelenk hat Kontakt mit dem rechten Oberschenkel bzw. rechten Hüfte von UKE. Das ganze rechte Bein von TORI, von der Hüfte bis zum Knöchel, hat ebenso engen Kontakt mit UKE´s rechtem Bein.

KAKE: Durch diese Kontaktpunkte ist TORI in der Lage, UKE durch starken Druck seiner rechten Körperseite, der Sichelbewegung des rechten Beines und letztendlich durch die Zugbewegung seines linken Arms, UKE zu Fall zu bringen. UKE´s Fall wird von TORI begleitet, indem er sich ebenfalls nach vorne fallen lässt und rechts neben UKE auf seiner rechten Seite „landet“.

BEMERKUNG: Es ist im Wettkampf verboten den Griff an der Hose des Gegners einzunehmen, bevor eine Wurftechnik begonnen wurde: Aber hier erfolgt der Griff in UKE´s Hose, erst nach der Positionierung von TORI´s rechtem Bein.

KUZUSHI:

TORI zieht UKE mit seiner linken Hand nach unten, während seine rechte Hand UKE nach hinten drückt.



15. Fußwurf

Ashi guruma 足車

Beinrad

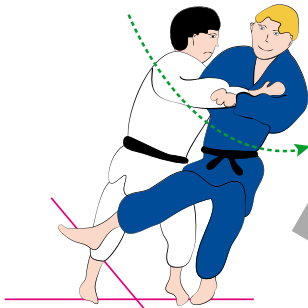


Abb. 1.1.15a

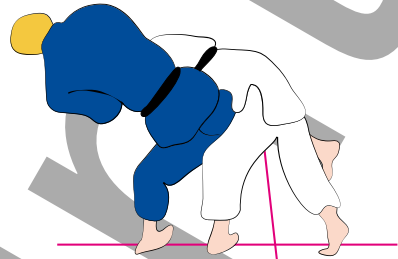


Abb. 1.1.15b

TSUKURI: UKE stellt seinen rechten Fuß vor, bzw. wird durch Zug von TORI´s linker Hand hierzu veranlasst.

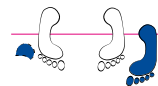
Nun bring TORI seinen linken Fuß nach vorne; außerhalb des linken Fußes von UKE. (*Kawaishi-Eingang*), während er sich nach links vor UKE eindreht. Zeitgleich erhöht TORI den Zug mit seinem linken Arm und drückt mit seiner rechten Hand UKE nach hinten links oben.

KAKE: TORI blockiert mit seinem gestreckten rechten Bein das rechte Knie von UKE. TORI ändert die Zugrichtung seiner linken Hand von vorne nach links und unterstützt dies durch eine Drehbewegung seiner Hüfte ebenfalls nach links. Der rechte Arm von TORI hält UKE auf seinen Fußspitzen und vermeidet vor allem, dass sich UKE gegen seine rechte Seite stützt. UKE fällt über das gestreckte Bein von TORI direkt vor TORI´s Füße.

BEMERKUNG: Diese Technik gehört in den Bereich der Fußwürfe. TORI muss also darauf achten, UKE nicht mithilfe bzw. über seine Hüfte zu werfen. TORI´s rechte Hüfte befindet sich wesentlich weiter neben UKE´s linker Seite als bei entsprechenden Hüfttechniken.

KUZUSHI:

Durch Zug von TORI´s linker Hand und Druck mit der rechten Hand wird das Gewicht von UKE auf dessen rechten Fuß verlagert.



Versionshinweise

Ver.	Datum	Änderung
11.1	03.06.2009	Bucherstellung

Es können sich immer Fehler einschleichen, solltet ihr welche finden, bin ich dankbar, wenn ihr mich unter der EMail

info@schuljudo.de

informieren würdet.