

腰技

**KOSHI WAZA**  
*Hüfttechniken*

**JUDO**  
**KAWAISHI**

Tobias Westermann

*Version 11.1 (19.06.2011)*

# 腰技

## **Koshi waza**

*Hüfttechniken*

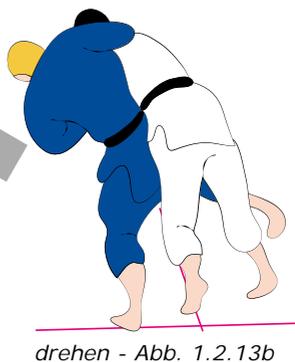
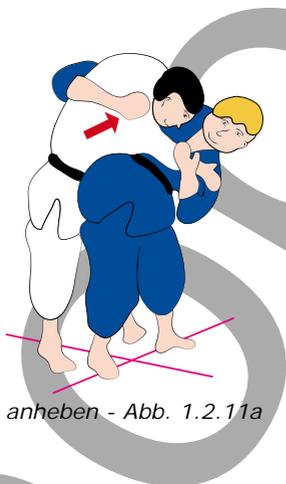
01. Uki goshi
02. Kubi nage
03. Tsuru goshi
04. Koshi guruma
05. Harai goshi
06. Hane goshi
07. Ushiro goshi
08. Tsuru komi goshi
09. Utsuri goshi
10. Uchi mata
11. O goshi
12. Ko tsuri goshi
13. O guruma
14. Yama arashi
15. Obi goshi

## Die Fuß/Beintechniken - Bemerkungen

In den Bereich der Hüfttechniken (*Koshi waza*) fallen alle Würfe wo die Kraftübertragung über die Kontaktpunkte von TORI´s Hüfte auf UKE erfolgt. Von bedeutender Wichtigkeit bei diesen Techniken ist, dass TORI seinen Körperschwerpunkt (Gegend um den Bauchnabel); bei der Wurfausführung, unter und hinter den Körperschwerpunkt von UKE bringt. Hierzu ist es notwendig, das TORI in die Knie geht und sein Gesäß nach hinten schiebt.

Man unterscheidet bei den Hüftwürfen zwei Wurfprinzipien:

- Das Anheben: Hier wird UKE durch Strecken der Beine angehoben und über TORI´s Hüfte als Hebelpunkt geworfen, wichtig ist hier der enge Kontakt zwischen TORI´s Rücken bzw. Hüfte und UKE. (z.B. 11. Technik; *O goshi*)
- Das Drehen: Hier werden die Kontaktpunkte von TORI zu UKE durch seine Seite (Hüfte und Rumpf) bestimmt. Die Wurfausführung erfolgt durch eine Rumpf- bzw. Hüftdrehung. Hier wird nur über die Hüfte geworfen aber nicht mit der Hüfte als wurfausführendes Körperteil. (alle *Guruma waza*, z.B. 13. Technik; *O guruma*)



# 1. Hüftwurf

## Uki goshi 浮腰

flatternde Hüfte

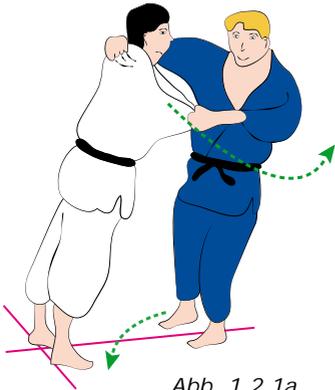


Abb. 1.2.1a



Abb. 1.2.1b

dem Unterleib und der Brust von UKE. Dies bewirkt, dass UKE stark nach vorne geneigt wird. Durch Zug seines linken Arms und Druck seiner rechten Hand auf den Gürtel von UKE wird dies unterstützt.

Um zu werfen, beugt TORI seinen Oberkörper nach vorne, das Gewicht der von den zwei Körpern gebildeten Einheit, bewirkt den Rest. UKE fällt über TORI´s rechte Hüfte.

### KUZUSHI:

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

**TSUKURI:** UKE´s befindet sich in Shizen-hontai, also seine Füße sind parallel, leicht breitbeinig auf der gleichen Achse, sein Oberkörper ist leicht nach vorne geneigt.

TORI nutzt diese Gewichtsverlagerung von UKE, indem er ihn mithilfe seiner Arme nach oben-vorne zieht. TORI stellt seinen rechten Fuß zwischen die Füße von UKE, neben UKE´s rechten Fuß und dreht sich auf seinen Zehen gegen den Uhrzeigersinn ein. TORI´s Rücken hat engen Kontakt mit dem Ober- und Unterkörper von UKE. Während dieser Drehbewegung, stellt TORI seinen linken Fuß zwischen seinen rechten und dem linken Fuß von UKE. TORI befindet sich nun direkt vor UKE. Beide blicken in dieselbe Richtung. Während dieser Bewegung führt TORI seinen rechten Arm unter dem linken Arm von UKE auf dessen Rücken; ca. in Höhe der linken Niere. TORI´s linke Hand befindet sich am rechten Ärmel von UKE, um durch Zug UKE weiter aus dem Gleichgewicht zu bringen.

**KAKE:** TORI Füße befinden sich vor und zwischen den Füßen von UKE, seine Beine sind ein wenig gebeugt. Sein rechter Schenkel, seine rechte Hüfte und seine rechte Niere haben engem Kontakt mit

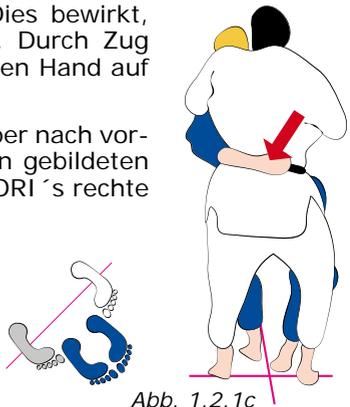


Abb. 1.2.1c

## 2. Hüftwurf

### Kubi nage 頸投

Genickwurf

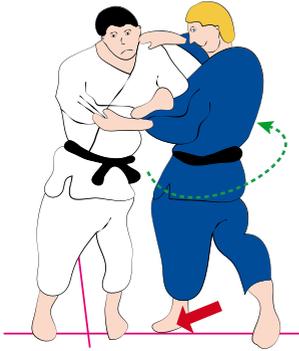


Abb. 1.2.2a

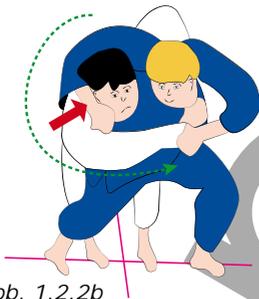


Abb. 1.2.2b

**TSUKURI:** UKE´s Beine befinden sich auf derselben Standlinie. TORI bricht UKE´s Gleichgewicht nach vorne.

TORI stellt seinen linken Fuß nach vorne, etwa auf die Standlinie von UKE, außen neben UKE´s linken Fuß. Er befreit seine rechte Hand von UKE´s Griff und legt seinen Arm von rechts um UKE´s Hals, hierdurch wird UKE´s Gleichgewicht weiter gestört. Zeitgleich dreht sich TORI über seinen linken Fuß gegen die Uhr mit dem Rücken vor UKE (enger Kontakt). Hierbei stellt er sein rechtes Bein, Zehen nach vorne weisend, neben UKE´s rechtes Bein, aber hinter UKE´s Standlinie. TORI´s Wade hat engen Kontakt mit dem seitlichen Unterschenkel von UKE. Sein rechter Fuß befindet sich fast in derselben Achse wie seine linker Fuß und der rechte Fuß von UKE.

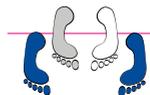
**KAKE:** TORI beugt sein linkes Bein, sodass sich sein linkes Schienbein senkrecht zum Boden befindet. Sein rechter Arm befindet sich wie ein „Schal“, um den Hals von UKE. UKE´s Hals liegt zwischen TORI´s Bizeps und seinem Unterarm.

TORI dreht nun UKE um eine starre Achse, die durch sein rechtes Bein, seiner rechten Hüfte, sowie einer Diagonale, die bis zu seiner linken Schulter geht, gebildet wird. Die Arme von TORI vollführen eine Drehbewegung von rechts nach links. Die Köpfe von TORI und UKE haben hierbei Kontakt.

**BEMERKUNG:** TORI sollte darauf achten, dass UKE nicht durch seinen rechten Arm (hinter UKE´s Nacken) nach unten gezogen wird, sondern UKE durch den Hüfteinsatz von TORI zu Fall gebracht wird, da es sich hier um eine Hüfttechnik handelt.

### KUZUSHI:

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



### 3. Hüftwurf

## Tsuri goshi 釣腰

angehobene Hüfte

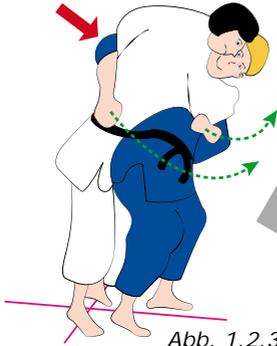


Abb. 1.2.3a

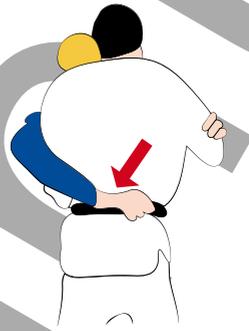


Abb. 1.2.3b

**TSUKURI:** Die Ausgangssituation und der Bewegungsablauf gleichen dem 1. Hüftwurf (*Uki goshi*), wobei jedoch folgender Unterschied zu beachten ist:

Der rechte Arm von TORI blockiert den linken Arm von UKE in Höhe seines Ellenbogens, indem TORI um UKE's Arm herumfasst. Die Füße von TORI befinden ebenfalls zwischen den Füßen von UKE.

**BEMERKUNG:** Angenommen UKE widersteht dem 1. Hüftwurf (*Uki goshi*), indem er mit seiner linken Hand die rechte Hüfte von TORI bei seiner Eindrehbewegung blockiert, kann TORI diese Technik anwenden, da hier die Blockierung der Hüfte durch UKE verhindert wird, weil dessen linker Arm eingeklemmt ist.

#### KUZUSHI:

Durch Zug von TORI's linker Hand wird das Gewicht von UKE auf dessen rechten Fuß verlagert.



## 4. Hüftwurf

### Koshi guruma 腰車

Hüfttrad

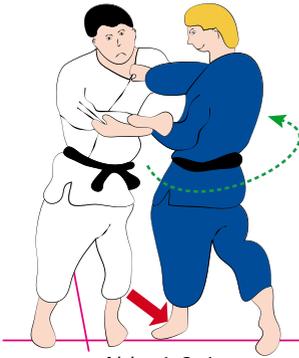


Abb. 1.2.4a

**TSUKURI:** UKE befindet sich in Shizenhontai, beide Füße befinden sich also parallel auf derselben Standlinie. Sein Oberkörper ist leicht nach vorne geneigt.

TORI stellt seinen linken Fuß außen neben den linken Fuß von UKE, auf dieselbe Standlinie, hierbei zieht er den rechten Arm von UKE mit seinem linken Arm nach vorne. TORI dreht seinen Körper gegen die Uhr über den linken Fuß, vor UKE - TORI's Rücken befindet sich mit UKE in engem Kontakt. TORI's rechte Hand verbleibt am Revers von UKE, während TORI sich eindreht, bringt er seinen rechten Ellenbogen unter die Achsel

von UKE. TORI stellt seinen rechten Fuß Seitlichaußen neben den rechten Fuß von UKE, hierbei hat seine Wade Kontakt mit UKE's Schienbein. Somit stehen alle vier Füße auf derselben Standlinie. Während dieses Bewegungsablaufs hat TORI's rechte Hand den linken Kragen von UKE nicht verlassen.

**KAKE:** TORI hat sein linkes Bein leicht gebeugt, sein Knie befindet sich senkrecht über den Zehen. Sein rechtes Bein ist leicht gestreckt, und blockiert somit UKE's rechtes Knie.



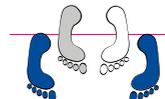
Abb. 1.2.4b

Hauptmerkmal dieser Technik bildet die Achse, um die UKE gedreht wird. Die rechte Hüfte von TORI hat Kontakt mit der Mitte von UKE's Unterleib. Zeitgleich zieht TORI's linke Hand UKE stark an seinem rechten Ärmel unterhalb des Ellenbogens, während TORI's rechte Hand, welche sich auf Höhe von UKE's linkem Schlüsselbein befindet, UKE stark nach links drückt. Hierdurch wird UKE zu einer Drehbewegung über das rechte gestreckte Bein von TORI gezwungen, und kommt letztendlich zu Fall.

**BEMERKUNG:** Es gibt einen wesentlichen Unterschied zum 2. Hüftwurfe (*Kubi nage*): TORI verändert die Position seiner Hände während der kompletten Wurfausführung nicht.

#### KUZUSHI:

Durch Zug von TORI's linker Hand wird das Gewicht von UKE auf dessen rechten Fuß verlagert.



## 5. Hüftwurf

### Harai goshi 払腰

gefegte Hüfte

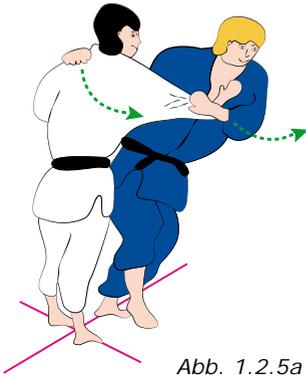


Abb. 1.2.5a



Abb. 1.2.5b

**TSUKURI:** UKE stellt sein rechtes Bein vor und belastet dieses. (*Migi shizenta*)

TORI stellt seinen linken Fuß zwischen die Beine von UKE, seitlich innen vor den linken Fuß von UKE, hierbei dreht er sich über seinen linken Fuß gegen den Uhrzeigersinn vor UKE. Vor Abschluss der Drehbewegung stellt er sein rechtes Bein vor UKE's rechten Fuß. Diese Eindrehbewegung von TORI wird durch starken Zug seines linken Armes unterstützt. Außerdem sorgt sein gebeugter rechter Arm; der Ellenbogen befindet sich vor UKE's Brust, wobei die Innenseite des Handgelenks auf UKE's linkem Schlüsselbein liegt, dafür, dass UKE weiterhin seinen rechten Fuß stark belastet.

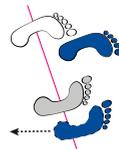
**KAKE:** TORI schwingt nun sein gestrecktes rechtes Bein stark nach hinten. Hierdurch wird UKE's rechtes Bein schräg nach hinten gefegt. Die Wurfbewegung wird durch den starken Zug von TORI's linker Hand und dem Abbeugen seines Oberkörpers unterstützt. Es ist zu beachten, dass diese Wurftechnik über die Hüfte, sowie über die Außenseite von TORI's rechtem Schenkel ausgeführt wird.

**BEMERKUNG:** TORI kann bei dieser Technik auch etwas weniger «fegen», und den Wurf mehr mit seiner Hüfte betonen.

Die beiden Bewegungen (Fegen und Hüfteinsatz) werden ergänzt, aber sind umgekehrt proportional, das heißt, wenn das Fegen stärker und schneller erfolgt, desto weniger ist die Drehbewegung erforderlich. Wenn die Drehbewegung dominiert, wird UKE's Gewicht jedoch wesentlich mehr gestört.

#### KUZUSHI:

Tori stört UKE's Gleichgewicht nach rechts vorne durch Zug mit seiner linken Hand.



## 6. Hüftwurf

### Hane goshi 跳腰 gesprungene Hüfte

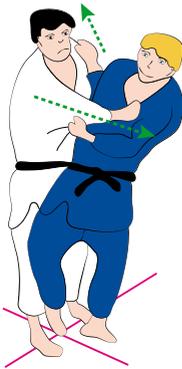


Abb. 1.2.6a

**TSUKURI:** UKE wird nach vorne rechts wie in der vorhergehenden Technik (*Harai goshi*) aus dem Gleichgewicht gebracht, und steht letztendlich mit nach vorne gestelltem rechten Fuß vor TORI.

TORI bringt seinen linken Fuß vor indem er ihn zwischen die Füße von UKE, in die Nähe des linken Fußes von UKE stellt. Über diesen Fuß dreht sich TORI gegen den Uhrzeigersinn so vor UKE, dass seine rechte Hüfte engen Kontakt mit UKE's Unterkörper hat. Zeitgleich zieht TORI mit seiner linken Hand, UKE's rechten Arm nach links vorne und bringt UKE somit weiter aus dem Gleichgewicht.

**KAKE:** Die rechte Seite von TORI drückt gegen die Brust von UKE, TORI's rechte Hüfte hat engen Kontakt mit UKE's Unterkörper. Nun legt TORI seinen Spann bzw. den Außenknöchel seines rechten Fußes von innen an UKE's rechte Wade. TORI nutzt das Ungleichgewicht von UKE aus und beugt sich ruckartig nach vorne, hierbei führt er den Zug seiner linken Hand weiter. TORI's rechte Hand unterstützt diese Gleichgewichtsbrechung durch den entsprechenden Druck. TORI hat UKE an seinem Revers gefasst hat und sein Ellenbogen befindet sich unter UKE's Achsel. Wenn TORI nun ruckartig sein rechtes Bein anhebt und eine entsprechende Hüftdrehung nach links ausführt, fällt UKE über seine rechte Hüfte.

**BEMERKUNG:** Der Oberkörper und das leicht gebeugte rechte Bein von TORI bleiben während der gesamten Wurf Ausführung in „einer Linie“. Das rechte Bein und die Hüfte von TORI bilden eine „Mauer“, über die UKE fällt. Das wichtigste Merkmal dieser Technik ist die Körperdrehung nach dem Angriff durch TORI's Bein sowie seiner Hüfte. Der Kontaktpunkt von TORI's rechtem Knöchel muss möglichst niedrig auf UKE's Wade angesetzt werden.

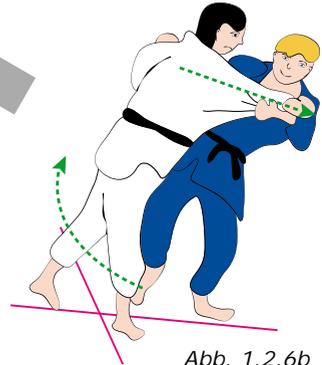


Abb. 1.2.6b

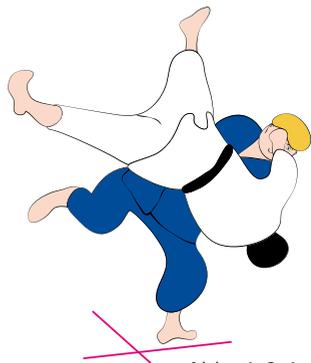


Abb. 1.2.6c

## KUZUSHI:

Tori zieht UKE mit beiden Händen nach vorne, wobei der Zug mit der linken Hand wesentlich stärker erfolgt, sodass UKE sein linkes Bein belastet.



noppurin

## 7. Hüftwurf

### Ushiro goshi 後腰

rückwärtige Hüfte



**TSUKURI:** UKE befindet sich in aufrechter Körperhaltung.

TORI setzt seinen linken Fuß außen neben den rechten Fuß von UKE, etwas hinter die Standlinie von UKE´s Füßen. Hierbei dreht er seinen Körper nach links, sodass sein Unterkörper engen Kontakt mit der rechten Hüfte von UKE hat; seine Füße stehen parallel; sowie im rechten Winkel zu UKE´s Standlinie. TORI hat seine linke Hand von UKE´s rechtem Arm gelöst, und während er in die Knie geht, diese an die rechte Hüfte, im Bereich der Niere von UKE gelegt. Die Achselhöhle von UKE liegt etwa auf TORI´s rechter Schulter. Seine rechte Hand befindet sich mit der Handfläche auf UKE´s Bauchnabel.

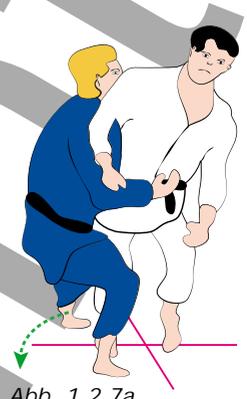


Abb. 1.2.7a

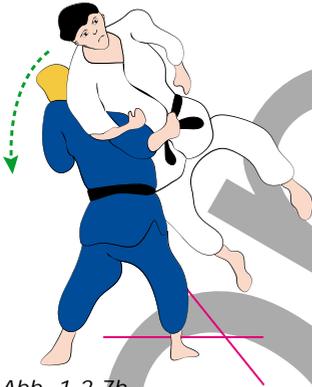
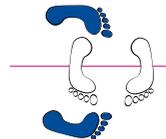


Abb. 1.2.7b

**KAKE:** TORI streckt seine gebeugten Beine, der Oberkörper ist leicht nach hinten gebeugt. Sein Unterkörper hat engen Kontakt mit UKE´s rechter Hüfte. Das Gewicht der zwei Körper ist komplett auf TORI´s rechtes Bein verlagert. Durch die Streckung von TORI´s Beinen und das Vorschieben seiner Hüfte wird UKE vom Boden abgehoben. In diesem Moment dreht TORI auf seinem rechten Bein nach links und verlagert sein Gewicht auf sein linkes Bein. Gleichzeitig folgt TORI mit seinen Händen dieser Drehung in Richtung nach unten. UKE fällt rückwärts auf den Rücken.

**KUZUSHI:**  
UKE wird mit Hilfe der Hüfte ausgehoben



## 8. Hüftwurf

### Tsuri komi goshi 釣込腰 angehobene Hüfte

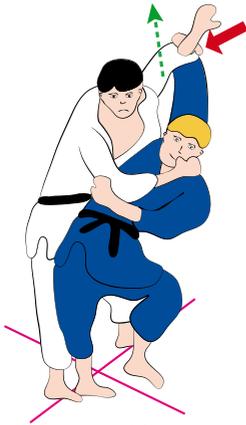


Abb. 1.2.8a

Durch den Hüfteinsatz, dem Zug der rechten Hand nach vorne (nach der Streckung nach oben) und dem Zug der linken Hand nach links unten, fällt UKE über TORI´s rechte Hüfte.

**BEMERKUNG:** Wie bei dem 1. Hüftwurf (*Uki goshi*) befinden sich die Füße von TORI zwischen den Füßen von UKE.

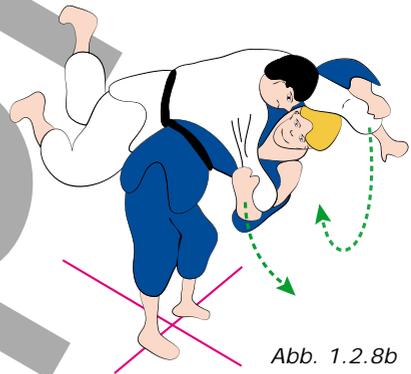


Abb. 1.2.8b

#### KUZUSHI:

**UKE wird mit Hilfe der rechten Hand angehoben, während er mit der linken Hand nach vorne gezogen wird**

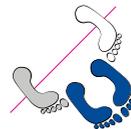




Abb. 1.2.8c

### VARIANTE nach Kano:

Der Wurfeingang und die Wurfausführung gleichen der oben beschriebenen Technik, aber:

UKE löst seine rechte Hand nicht von UKE's linkem Kragen, sondern streckt diese stark nach oben, um ein Abbeugen von UKE zu verhindern. Zur Unterstützung der Hebewirkung kann UKE seinen rechten Arm etwas anwinkeln, sodass sein Ellenbogen in die linke Achselhöhle von UKE drückt.

Die Wurfausführung erfolgt analog der Kawaishi-Technik.

## 9. Hüftwurf

### Utsuri goshi 移腰

versetzte Hüfte



Abb. 1.2.9a



Abb. 1.2.9b

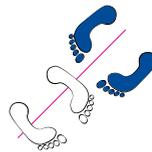
**TSUKURI:** Es gilt derselbe Wurfeingang und die gleiche Technik des Anhebens wie für den 7. Hüftwurf (*Ushiro goshi*); aber TORI:

- hebt UKE auf der linken Seite von UKE an;
- platziert seine rechte Hand möglichst weit hinter UKE in Höhe des Gürtels, TORI´s linke Hand verbleibt am rechten Ärmel von UKE;
- TORI´s Kopf befindet sich vor UKE auf Höhe des Schlüsselbeins bzw. Brustmuskels;

**KAKE:** Wenn UKE durch das Anheben von TORI seinen höchsten Punkt erreicht hat, schiebt TORI seine Hüfte vor UKE´s Unterkörper. **Hierbei stellt TORI seine Füße nicht um.** TORI und UKE befinden sich nun in der Wurfposition des 1. Hüftwurfs (*Uki goshi*). Durch Abbeugen des Oberkörpers und Zug bzw. Druck der Hände fällt UKE im Halbkreis über TORI´s rechte Hüfte.

**KUZUSHI:**

**UKE wird mit Hilfe der Hüfte ausgehoben**



# 10. Hüftwurf

## Uchi mata 内股

innerer Schenkel



**TSUKURI:** UKE Füße befindet sich parallel in der Körpermitte, seine Beine sind leicht geöffnet.

TORI stellt seinen linken Fuß zwischen die Füße von UKE, wobei er sich gegen den Uhrzeigersinn über seinen linken Fuß vor UKE dreht, hierbei ist sein linkes Bein leicht gebeugt. Zur gleichen Zeit zieht er stark mit seinem linken Arm den rechten Ärmel von UKE nach vorne, sein Rücken hat engen Kontakt mit UKE's Körper. Während der Eindrehbewegung schiebt TORI seine rechte Hand höher in UKE's Kragen; auf Höhe des Schlüsselbeins.



Abb. 1.2.10a

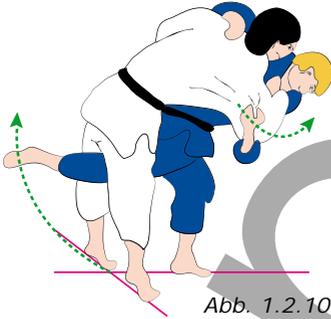


Abb. 1.2.10b

**KAKE:** Während der Zugbewegung mit seinem linken Arm schwingt TORI sein rechtes gestrecktes Bein möglichst weit nach hinten oben; zwischen den Beinen von UKE, seine Oberschenkelaußenseite trifft UKE's rechten Oberschenkel an der Innenseite. Gleichzeitig beugt er seinen Oberkörper ab, sodass sein Körper und sein rechtes Bein ein schiefes „T“ bilden, der niedrigste Punkt von TORI ist sein Kopf. TORI zieht UKE hierbei stark nach vorne, und wobei der Kontakt zwischen UKE's Unterkörper und TORI's rechter Hüfte bestehen bleibt. UKE befindet sich bäuchlings auf der Achse von TORI's Bein und Oberkörper, um die er sich dreht, und letztendlich auch fällt.

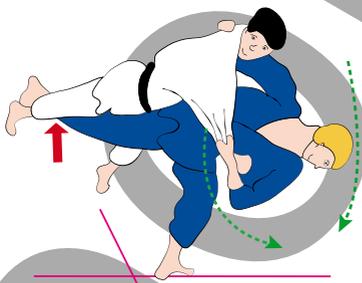


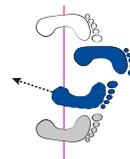
Abb. 1.2.10c

**BEMERKUNG:** In dieser Technik, ebenso wie in dem 6. Hüftwurf (*Hane goshi*), ist die Stellung des Kopfs von UKE und seines vorderen Beins von entscheidender Wichtigkeit.

„Uchi mata“ bezeichnet übrigens im Japanisch die Innenseite des Schenkels.

**KUZUSHI:**

UKE wird mit Hilfe der linken Hand nach rechts vorne gezogen.



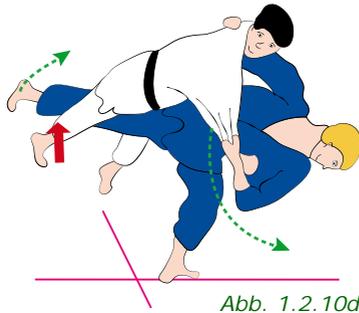
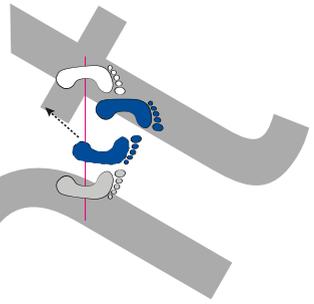


Abb. 1.2.10d



### VARIANTE:

Der Wurfeingang und die Wurfausführung gleichen der oben beschriebenen Technik, aber:

Die oben beschriebene Technik gehört in die Gruppe der Hüftwürfe (*Koshi waza*), wenn TORI jedoch anstelle des rechten Beins von UKE dessen linkes Bein fegt, wird hieraus ein Fußwurf (*Ashi waza*).

Diese Form des *Uchi mata* wird z.B. bei der *Nage no kata* verwendet.

## 11. Hüftwurf

### O goshi 大腰 große Hüfte

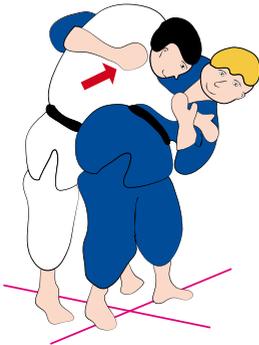


Abb. 1.2.11a

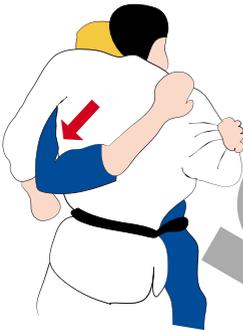


Abb. 1.2.11b

**TSUKURI:** Der Wurfeingang entspricht dem des 1. Hüftwurfs (*Uki goshi*), aber:

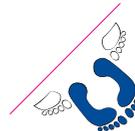
TORI muss etwas in die Hocke gehen, um seine Hüfte unter den Unterkörper (Gürtel) von UKE zu bekommen. Das Hauptmerkmal der Bewegung ist, dass TORI's linke Hüfte unter den Unterkörper von UKE kommt. TORI's rechte Hand greift unter UKE's linkem Arm auf dessen Rücken und kommt auf dem rechten Schulterblatt von UKE zu liegen (nicht fassen!). TORI beugt sich bei der Ausführung der Technik zu seiner linken Seite, sodass sich seine rechte Schulter fast bei der linken Schulter von UKE befindet, während UKE im Gegenteil hierzu nach rechts geneigt wird.

**KAKE:** Durch den linken Arm von TORI erfolgt ein Zug nach vorne, während zeitgleich TORI's rechte Hand im Bereich von UKE's Schulterblatt, UKE stark gegen seinen Rücken drückt. UKE wird nun durch Strecken der Beine von TORI angehoben, und „hängt“ somit auf dem Rücken / Hüfte von TORI. TORI verstärkt seinen Zug mit der linken Hand und den Druck mit der rechten Hand und wirft UKE über seine rechte Hüfte. UKE fällt parallel zu TORI's Füßen auf seine linke Seite.

**BEMERKUNG:** Die Bewegung von TORI's rechter Hüfte wird wesentlich mehr betont als wie in dem 1. und 8. Hüftwurf (*Uki goshi* und *Tsuri komi goshi*).

#### KUZUSHI:

UKE wird mit Hilfe von beiden Händen nach vorne aus dem Gleichgewicht gebracht - UKE steht auf den Fersen.



## 12. Hüftwurf

### Ko tsuri goshi 小釣腰

*kleine gezogene Hüfte*

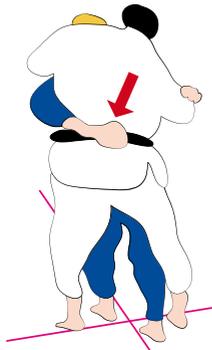


Abb. 1.2.12b

**TSUKURI:** UKE´s befindet sich in Shizen-hontai, also seine Füße sind parallel, jedoch etwas breitbeiniger auf der gleichen Achse, sein Oberkörper ist leicht nach vorne geneigt.

TORI greift UKE an, indem er sich über seinen linken Fuß; wie für den 1. Hüftwurf (*Uki goshi*) eindreht. Aber, bei dieser Technik beugt TORI sich wesentlich mehr nach vorne;

- Sein rechter Arm geht unter den linken Arm von UKE;
- TORI greift mit seiner rechten Hand in den Gürtel von UKE auf dessen Rücken, möglichst weit im Bereich von UKE´s rechter Seite;

Das Hauptmerkmal dieser Technik ist, dass TORI´s rechtes Bein möglichst weit zwischen den Beinen von UKE steht, die Zehen des nach hinten gestreckten rechten Fußes von TORI, befinden sich weit hinter der Standlinie von UKE´s Füßen.

**KAKE:** UKE befindet sich, wie ein Reiter auf dem rechten Schenkel von TORI, die Innenseite seines rechten Schenkels hat mit TORI´s rechtem Schenkel Kontakt, ebenso wie seine rechte Hüfte, mit der von TORI. Durch starken Zug mit TORI´s linkem Arm und gleichzeitigem Druck durch seine rechte Hand wird UKE über die rechte Hüfte und dem gestreckten rechten Bein von TORI über die Hüfte geworfen.

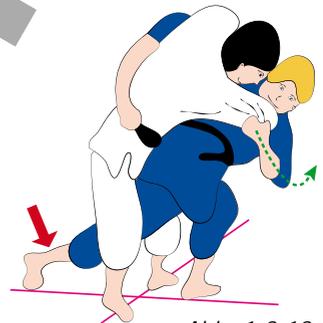


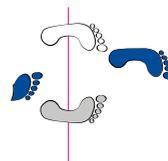
Abb. 1.2.12a

**BEMERKUNG:** TORI soll darauf achten, dass sein rechter Fuß den Boden nicht verlässt bzw. angehoben wird.

TORI kann bei Widerstand bzw. Ausweichversuchen von UKE sehr gut zum 10. Hüftwurf (*Uchi mata*) übergehen.

### KUZUSHI:

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



# 13. Hüftwurf

## O guruma 大車

großes Rad

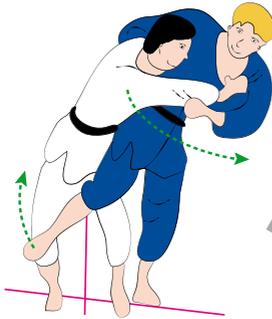


Abb. 1.2.13a

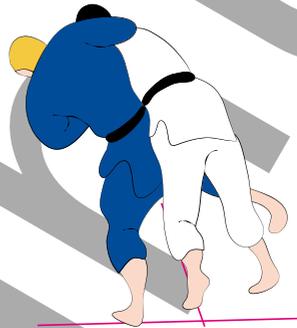


Abb. 1.2.13b

**TSUKURI:** UKE befindet sich in aufrechter Stellung mit leichter seitlicher Belastung nach rechts.

TORI verstärkt diese Belastung entsprechend durch Zug mit seiner linken Hand. Er stellt seinen linken Fuß, außen neben den linken Fuß von UKE, auf die gleiche Standlinie wie UKE's Füße. Durch Druck seines rechten Arms hält TORI, UKE's Gewicht hauptsächlich auf dessen rechtem Fuß, während sein linker Arm UKE weiter im Halbkreis nach vorne zieht.

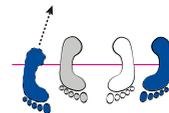
**KAKE:** TORI schwingt dann sein gespanntes rechtes Bein gegen beide Beine von UKE, bzw. in erster Linie gegen UKE's rechtes Bein. Diese Schwingbewegung muss von TORI's rechter Hüfte ausgehen, und wird mit einer Drehung seines Oberkörpers und seinen Armen nach rechts unterstützt.

**BEMERKUNG:** Folgende Unterschiede zu anderen Hüfttechniken sind zu beachten:

- Zu dem 5. Hüftwurf (*Harai goshi*): Hier ist der Schwung seitlich, statt fast parallel zur Achse von UKE's Füßen. Der linke Fuß von TORI befinden sich auf derselben Standlinie wie UKE's Füße im Gegensatz zum Harai goshi.
- Zu dem 15. Fußwurf (*Ashi guruma*): Hier befindet sich der linke Fuß von TORI auf derselben Standlinie wie die Füße von UKE, und nicht davor. Letztendlich wird die Drehung von TORI viel früher mit andauerndem Kontakt seiner Seite und Hüfte durchgeführt.

### KUZUSHI:

Durch Zug von TORI's linker Hand wird das Gewicht von UKE auf dessen rechten Fuß verlagert.



## 14. Hüftwurf Yama arashi 山嵐 den Berg stürmen



Abb. 1.2.14a

**TSUKURI:** Die Wurfvorbereitung ist dieselbe wie für die 13. Hüfttechnik (*O guruma*), aber die Handstellungen von TORI sind ein wenig anders. Seine linke Hand ergreift den rechten Ärmel von UKE; möglichst weit am Ärmelende, also wesentlich weiter unten. Die rechte Hand von TORI befindet sich am linken Kragen von UKE auf Höhe des Schlüsselbeins, wobei sich der Daumen innen befindet. TORI dreht sich wie zu der 13. Hüfttechnik (*O guruma*) ein, steht also mit seinem linken Bein in der gleichen Achse wie UKE. Während der Eindrehbewegung greift TORI mit seiner rechten Hand von oben auf den rechten Oberarm von UKE; im Bereich der Schulter.

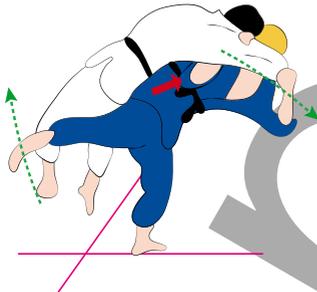


Abb. 1.2.14b

**KAKE:** Das Anheben der Beine; vorrangig des rechten Beins von UKE durch das rechte Bein von TORI wird durch das Abbeugen von TORI's Oberkörper begleitet. Der linke Arm von TORI führt eine Halbkreisbewegung nach unten-links aus, wobei der rechte Arm von UKE stark gezogen wird. TORI's rechter Arm ist wie bei dem 2. Schulterwurf (*Seoi nage*) angewinkelt und befindet sich unter UKE's rechtem Oberarm in dessen Achselhöhle, der Griff erfolgt jedoch auf den Oberarm von UKE. Hierdurch kann TORI den Zug der linken Hand, durch Druck seines rechten Unterarms unter UKE's rechter Achselhöhle, verstärken.

### KUZUSHI:

Durch Zug von TORI's linker Hand wird das Gewicht von UKE auf dessen rechten Fuß verlagert.

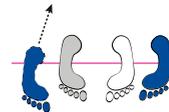
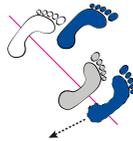




Abb. 1.2.14c



### VARIANTE:

Die Haupttechnik lehnt an die 13. Hüfttechnik (*O guruma*) an, die Variante allerdings an die 5. Hüfttechnik (*Harai goshi*).

Die Stellungen der Hände bzw. Arme, sowie die Fassarten und Zugrichtungen der Arme entsprechen der Haupttechnik. Der Unterschied liegt in den Stellungen der Füße zueinander. Hier wird nur die Außenseite von UKE's rechtem Bein gefegt, im Gegensatz zur vorherigen Technik, wo beide Beine von UKE gefegt werden.

## 15. Hüftwurf

### Obi goshi 帯腰

Gürtel-Hüfte



Abb. 1.2.15b



Abb. 1.2.15a

**TSUKURI:** Es gilt:

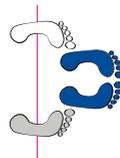
- derselbe Wurfeingang
- dieselbe Körperstellung
- dieselben Kontaktpunkte,

wie bei dem 1. Hüftwurf (*Uki goshi*), aber:

**KAKE:** TORI nimmt seinen rechten Arm vor die Brust von UKE, sein Oberarm drückt hierbei gegen die Innenseite von UKE's rechtem Oberarm, während seine rechte Hand den Gürtel von UKE ergreift. Der Griff erfolgt hierbei von oben, sodass TORI's Finger von unten in den Gürtel fassen. Bei dieser Fassart drückt die Handfläche gegen den Bauch von UKE. Der Zug des linken Armes von TORI an UKE's rechten Ärmel wird zuerst nach vorne und danach nach in Richtung des Bodens ausgeübt. UKE fällt über die rechte Hüfte von TORI auf seine linke Seite, analog zum 1. Hüftwurf (*Uki goshi*).

**KUZUSHI:**

Durch Zug von TORI's linker Hand wird das Gewicht von UKE auf dessen rechten Fuß verlagert.



## Versionshinweise

Ver.	Datum	Änderung
11.1	19.06.2011	Bucherstellung

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

[info@schuljudo.de](mailto:info@schuljudo.de)

informieren würdet.