

De-Ashi Barai – Fußfegewurf

Wurfvorbereitung-Anriß

Uke und Tori haben beide den rechten Fuß etwas nach vorn gesetzt. Tori nimmt den rechten Fuß etwas zurück und setzt ihn in einer weiten Schrittstellung hinter seinem linken auf. Dabei zieht er Uke nach vorn. Uke muss, um das Gleichgewicht zu wahren, seinen linken Fuß einen Schritt vorsetzen.

Wurfansatz

Nun zieht Tori den linken Fuß ein Stück zurück, wobei er den Zug mit seinem linken Arm verstärkt und in Richtung auf seine linke Hüfte zulenkt. Das zwingt Uke dazu, den rechten Fuß nach links vorne zu bringen und ihn zwischen seinen linken und Toris rechten Fuß aufzusetzen. Im gleichen Augenblick, in dem Uke mit dem rechten Fuß die Matte berührt und gerade sein Körpergewicht auch auf diesen Fuß zu verlagern beginnt, bringt Tori seine linke Fußsohle von rechts hinten an die Außenkante von Ukes rechten Fuß

Wurfausführung

Ohne die geringste Verzögerung fegt Tori mit dem linken Fuß schnell und kräftig auf das rechte Bein von Uke, noch eh er sein Gewicht darauf verlagern kann, an dessen linken Bein vorbei nach links vorn weg. Zugleich zieht er sehr kräftig mit dem linken Arm nach schräg unten und reißt Ukes linke Schulter mit dem rechten Arm (Jacke gerafft gefasst) nach rechts hinten hoch. Uke kommt vor Tori zu Fall.

Dieser Wurf kann auch ausgeführt werden, wenn Uke sein rechtes Bein von selbst etwas über Kreuz vorstellt oder bereits vorgestellt hat, wobei aber das Körpergewicht noch fast ganz auf dem linken Fuß ruhen muss

Sobald Uke fällt, muss Tori seinen linken Fuß schnell wieder in die Schulterbreite neben den rechten auf den Boden setzen, um aus sicherem Stand dem fallenden gut Helfen zu können

Hinweise auf die häufigsten Anfängerfehler

- Uke will Tori beim Üben entgegen kommen; er setzt den rechten Fuß nicht wieder auf, sondern hält ihn nach vorn, damit Tori sicher zum Ansatz kommt.
- Tori fegt zu spät; Uke hat dann seinen rechten Fuß schon wieder zu stark belastet
- Tori dreht sich beim Wurfansatz zu weit nach vorn rechts und fegt dann wie bei der kleinen Außensichel, d.h. er trifft auf diese Weise mit der linken Fußsohle von hinten gegen Ukes rechte Ferse

