0 Uchi Gari – Große Innensichel

Wurfvorbereitung – Anriß
Uke und Tori stehen sich im Parallelstand gegenüber. Tori zieht sich zurück als ob er einen Wurf vorbereiten will, bei dem Uke nach vorn fallen soll. Er setzt dabei das linke Bein etwas zurück und zieht dabei Ukes Körper nachdrücklich nach vorn. Uke widersteht einer Störung des Gleichgewichts nach vorn, in dem er die Füße schnell weit auseinander stellt und sich mit den Beinen gegen den Zug stemmt. Gleichzeitig muss er seinen Schwerpunkt deutlich nach hinten verlagern.

Wurfansatz
Ohne den Zug auch nur einen Augenblick zu vermindern, reißt sich Tori an Uke heran. Dabei drückt er sich, nachdem er das Körpergewicht wieder über das rechte Bein gebracht hat, mit dem rechtem Fuß nach vorn ab. Im selben Augen blick zieht er den linken Fuß immer in Mattenberührung nach und setzt ihn mit den Zehen nach links, also Um 90 Grad gedreht, mitten vor Ukes Füße. Beim Aufsetzen des linken Fußes drückt Tori plötzlich mit dem rechten Arm Ukes linke Schulte nach links hinten, während er mit dem linken Ukes rechten Arm dicht an seiner linken Hüfte vorbei zieht. Nachdem das Körpergewicht fest auf dem leicht gebeugten linken Bein ruht, schiebt er sein rechtes Bein mit der Ferse voran zwischen die Beine von Uke. Dann beugt er das Bein und legt es wie ein Haken hinter Ukes linkes Bein. Die Kniekehlen kommen aufeinander zu liegen

Wurfausführung
Unmittelbar darauf reißt Tori mit dem gebeugten rechten Bein das generische linke Bein erst etwas nach außen und dann in einem Bogen nach links vorn (Zehenrichtung). Gleichzeitig stößt er Uke mit dem rechten Arm, der Handballen drückt gegen Ukes linke Brustseite, kräftig von sich weg nach links hinten. Das geschied unter Einsatz des ganzen Körpers. Dabei muss Tori gleichzeitig das linke Bein und den rechten Arm strecken. Mit dem linken Arm zieht er indessen kräftig weiter dicht an seiner linken Hüfte vorbei. Es gibt keine Hilfestellung, um nicht zu fallen setzt Tori das rechte Bein nach vorn und lässt die rechte hand los

Hinweise auf die häufigsten Anfängerfehler
- Tori und Uke schaffen anfangs nicht die Gleichgewichtsverhältnisse, die die Ausführung des Wurfes gestatten.
- Tori geht zu frontal an Uke heran.
- Tori drückt Uke beim Wurfansatz oder Wurfausführung auf das rechte Bein.

René Spitzer Lindenberg