

# Harai Goshi – Hüftgewurf

## Wurfvorbereitung – Anriß

Ausgangsstellung ist, beide Kämpfer haben den linken Fuß vorn. Tori bringt Uke durch leichtes zurückziehen des linken Beines und durch Hebezug so nach rechts vorn aus dem Gleichgewicht, dass dieser den rechten Fuß vorsetzt, um seine Standsicherheit zu wahren.

## Wurfansatz

Sobald Uke den rechten Fuß wieder aufsetzt, dreht sich Tori auf dem leicht gebeugten rechten Bein um etwa 90 Grad nach links und setzt den linken Fuß möglichst dicht vor Ukes rechten Fuß. Die Zehen in die gleiche Richtung wie der von Uke. Mit dem linken Arm zieht Tori dabei Ukes rechten Arm kräftig quer über seine Brust, während der rechte Arm nachhaltig Ukes linke Schulter in Richtung von Toris rechter Schulter hebt und zieht. Dazu muss Tori den rechten Arm stark beugen, den Ellenbogen unter Ukes linke Achselhöhle schieben und die Innenseite des Unterarms an Ukes linke Brustseite legen, zugleich mit dem Aufsetzen des leicht gebeugten Beines und dem soeben beschriebenen Zug der Arme schiebt Tori die rechte Hüfte eng an Ukes rechte vordere Hüfte heran. Er verlagert sofort sein ganzes Körpergewicht auf den linken Fuß und streckt sein rechtes Bein aus. Nach beendetem Wurfansatz muss Uke so nach rechts vorn im Gleichgewicht gestört sein, dass er nur noch auf dem rechten Fußballen steht.

## Wurfausführung

Tori schwingt nun sein rechtes Bein wie ein Pendel kräftig nach hinten. Diese Bewegung erfolgt fast parallel zur Verbindungslinie von Ukes Füßen, so dass die Rückseite seines Oberschenkels mehr gegen die Außenseite von Ukes Oberschenkel trifft. Zugleich zieht Tori mit dem linken Arm nach links unten, beugt zur Erweiterung des Beinschwungs den Rumpf nach vorn und streckt etwas das linke Bein. In dem Augenblick in dem das Bein die Pendelbewegung, durch die Ukes rechtes Bein weggerissen wird, beendet, schließt Tori den Wurf durch eine leichte Linksdrehung des Oberkörpers ab.

## Hinweise auf die häufigsten Anfängerfehler

- Toris Standbein steht zu weit weg von Uke
- Tori hat sich zu weit eingedreht oder die rechte Hüfte an Uke vorbei geschoben
- Tori beugt das Schwungbein
- Tori pendelt nicht in die Standwaage

