

Tai Otoshi – Körperwurf

Wurfvorbereitung – Anriss

Beide Kämpfer haben das linke Bein vorn. Tori stört Ukes Gleichgewicht merklich nach rechts vorn, in dem er das linke Bein einen großen Schritt zurückzieht, sich dabei etwas nach links dreht und den linken Fuß so stellt, dass die Zehen in die dieselbe Richtung zeigen wie die von Ukes rechten Fuß. Toris Beine sind leicht gebeugt. Damit Uke seinen rechten Fuß nicht weiter als von Tori beabsichtigt vorsetzt, ist es ratsam, dass Tori den linken Fuß noch ein wenig in Bewegungsrichtung auf der Matte weiter gleiten lässt, wenn Uke den rechten Fuß schon wieder belastet hat. In dem Augenblick, in dem Uke den rechten Fuß wieder belastet, zieht Tori den Gegner mit dem linken Arm ruckartig nach rechts vorn, während er gleichzeitig mit dem leicht gebeugten rechten Arm – Handfläche zeigt in Bewegungsrichtung – Ukes linke Schulter nach rechts oben vorn reißt.

Wurfansatz

Sobald Ukes Körpergewicht nur noch auf den rechten Fußballen ruht, stellt Tori seinen rechten Fuß außen neben Ukes rechten und blockiert auf diese Weise Ukes rechtes Bein. Gleichzeitig zieht er mit seinem ganzen Körpergewicht an Ukes rechten Arm nach rechts vorn unten. Toris rechter Arm drückt indessen die gegnerische Schulter nachhaltig nach rechts oben vorn. Dabei ist zu beachten, dass Tori Faust und Ellenbogen nicht hinter seiner Schulterlinie halten darf.

Wurfausführung

Nun braucht Tori nur noch den Rumpf etwas nach links zu drehen, bei festgestelltem rechtem Arm die rechte Schulter nach rechts vorn zu senken und mit dem linken Arm in Richtung der eigenen Hüfte zu ziehen, um Uke endgültig zu Fall zu bringen. Er muss allerdings darauf achten, dass seine rechte Hüfte nicht mit dem Gegner in Berührung kommen darf. Der Körperwurf ist ein Handwurf bei welchem sich Tori und Uke außer mit den Händen nur noch mit dem rechten Unterschenkel berühren. Außerdem müssen Toris Beine im Verlauf der Wurfausführung möglichst gleichmäßig belastet sein. Je weiter Tori die Füße beim Wurfansatz auseinander stellt, um so wirkungsvoller wird der Wurf. Schließlich kann Tori mit dem eigenem Schwerpunkt so tief wie in der Abbildung gehen, wobei er mit gestrecktem rechtem Arm arbeitet.

Hinweise auf die häufigsten Anfängerfehler

- Tori zieht den linken Arm beim Anriss zu früh oder nach unten
- Tori schiebt sich beim Wurfansatz zu nah an Uke heran

