



Fußtechniken

(vereinfachte Erklärung)

- Barai = Fegen
 Ukes Bein ist **unbelastet**; d.h. Uke setzt gerade mit dem Fuß auf oder hebt ihn gerade an
- Gari = Sicheln
 Ukes Bein ist **belastet**; Tori führt sein Bein im Halbkreis
- Gake = Einhängen
 Ukes Bein ist **belastet**; Tori hängt sein Bein ein
 Beispiel: Ko-Soto-Gake
- Maki Komi = Mitfallen
 Ukes Bein ist **belastet**; Tori umschlingt Ukes Bein und fällt mit
- Otoshi = Bein stellen
 Toris Bein ist aufgestellt

	UCHI = innen (zwischen Ukes Beinen)	SOTO = außen
KO = klein (Toris Bewegung endet am eigenen Bein)	Ko Uchi Barai Ko Uchi Gari Ko Uchi Maki Komi	Ko Soto Gari Ko Soto Barai Ko Soto Gake
O = groß (Toris Bewegung geht vom Standbein aus weg)	O Uchi Barai O Uchi Gari	O Soto Gari O Soto Otoshi

Beschreibungen für die Würfe (rechts)

Quellen: www.judoonline.de, www.judosport.net

Ko Uchi Gari (Kleine Innensichel)



Uke steht mit seinem rechten Bein vorne. Aus der Bewegung ausgeführt, wäre dies der Zeitpunkt **nach Absetzen** des Fußes. Tori setzt nun seinen rechten Fuß zwischen Ukes Beine stellt ihn dort ab. Dann zieht er seinen hinteren (linken) Fuß nach. Nun wird Ukes rechter Fuß von hinten mit der rechten Fußsohle gesichelt. Die Arme helfen mit, um das Gleichgewicht Ukes zu brechen. Der Zug und Druck der Arme zieht Uke in die Richtung, wo sein Fuß stand.

Ko Uchi Barai (Kleines Inneres Fegen)

Die Stellung der Füße und die Art des Ansatzes unterscheiden sich nur gering vom Ko-Uchi-Gari. Die Bewegung muß nur entsprechend abgestimmt werden, dass Tori Ukes Bein angreift, während es sich im Schritt (in der Luft) befindet. Besser: Wenn Uke gerade den Fuß abstellen möchte ! Geeignete Bewegungen hierfür sind zum einen Ukes Vorwärtsbewegung oder die Kreisbewegung.

Ko Uchi Maki Komi (Kleines Inneres Mitfallen)



Tori greift mit seinem rechten Fuß Ukes rechtes, vorne stehende Standbein an, wie er es auch bei Ko-Uchi-Gari der kleinen Innensichel tun würde. Doch um seine Kraft zu verstärken greift Tori zu einer Selbstfalltechnik, indem er mit der rechten Hand unter Ukes Arm vorbeifaßt und zum Beispiel in dessen Jacke oder Hose faßt. Gleichzeitig schiebt sich Tori mit dem verbliebenen linken Standbein nach vorne und drückt gegen Uke. Toris rechtes Bein umschlingt Ukes Bein oder Tori schiebt es direkt hinter Ukes Bein vorbei.

Ko Soto Gari (Kleine Außensichel)



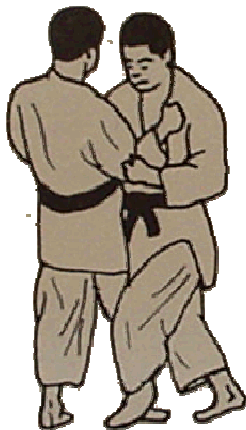
Uke sollte hierzu auf sein rechtes Bein gezogen werden. Tori macht einen Ausfallschritt nach links und stellt sich so etwas seitlich zu Uke. Dann sichtet er mit seinem linken Fuß Ukes rechtes Bein weg.

Eine andere Möglichkeit ist, dass Uke stark schiebt und Tori wegdrückt. Hier weicht Tori mit dem Ausfallschritt Ukes Druck aus und kann dann das aufgesetzte Bein von Uke sicheln.

Ko Soto Barai (Kleines Äußeres Fegen)

Diese Technik ist dem Ko Soto Gari sehr ähnlich. Lediglich wird Ukes Bein gefegt, bevor es fest aufgesetzt ist. Diese Technik bietet sich an, wenn Uke schiebt. Tori weicht aus und fegt von außen Ukes Bein gerade in dem Moment weg, als er es aufsetzen möchte. (Bananenschalen-Effekt !)

Ko Soto Gake (Kleines äußeres Einhängen)



Tori verlagert Ukes Gleichgewicht mit Hilfe eines starken Zuges auf dessen rechtes Bein. Dann hakt er von außen sein linkes Bein ein. Uke wird nach hinten geworfen. Dabei wird der rechte Fuß zwischen Ukes Beine gestellt, während der linke von außen her das Standbein Ukes sichelt.

Ko Soto Gake bietet sich auch als Konter zu Tai Otoshi an. Tori steigt mit seinem rechten Bein über Ukes Bein und dreht sich (komplett !) zu Uke. Toris linkes Bein bleibt hinter Ukes Fuß stehen. So befindet man sich in der Wurfposition.

O Uchi Gari (Große Innensichel)



Die Ausführung dieses Wurfes ist aus den verschiedensten Bewegungsrichtungen möglich. Unabhängig der Ausgangssituation wird stetes das linke Standbein Ukes mit dem rechten Bein Toris von innen her weggesichelt.

O Uchi Barai (Großes inneres Fegen)

Dieser Wurf bietet sich vor allem dann an, wenn Uke schiebt. Tori kann diese Technik auch dann gut ausführen, wenn er Uke im Kreis zieht. Tori versucht sein rechtes Bein von innen in das nach vorne kommende linke Bein von Tori einzuhaken und in einer großen Kreisbewegung weiter zu führen.

O Soto Gari (Große Außensichel)



Tori geht mit dem linken Bein einen Schritt nach vorne und zieht Uke auf sein rechtes Bein. Der linke Arm zieht nach außen und Tori schiebt mit seiner rechten Schulter gegen Ukes rechte Schulter. Dann sichelt Tori Ukes Standbein von außen weg.

O Soto Otoshi (Großer Außensturz)



Tori stellt seinen rechten Fuß hinter Ukes linken Fuß. Sofort verlagert Tori sein Gewicht auf seinen rechten Fuß, damit dieser nicht von Uke gefegt werden kann. Dann macht Tori mit dem linken Fuß ein Ausfallschritt zur linken Seite. Dieser sollte so weit gemacht werden, dass Tori mit dem linken etwa neben oder hinter Ukes rechten Fuß steht. Nun führt Tori die Bewegung weiter und drückt Uke Richtung nach hinten (hinten links) auf den Boden.