

Technik-Serie

# De ashi barai

mit Rolf Wegener

In der Reihe der Technikserie wollen wir heute den Wurf – De ashi barai – behandeln. Dies ist ein nichtspektakulärer Wurf, den man ja schon als Anfänger erlernt. Toll wird der Wurf erst, wenn man ihn als Kontertechnik oder als Ansatz für eine Kombination anwendet.

Betrachten wir uns die Gliederung (ist nicht der Weisheit letzter Schluß), die in drei Bereiche unterteilt ist:  
1.0 : Uke kontert, indem er den Fuß stehen läßt

2.0 und 3.0: Tori setzt eine Folgetechnik an wenn Uke den Fuß wegzieht oder den Fuß stehen läßt.

4.0 und 5.0: Uke läßt seinen Fuß mit dem Wurfansatz führen und setzt hierbei eine Kontertechnik an.

Betrachten wir uns die Bilder:



1.5

### a) Kontertechniken (Ansätze Toris immer rechts vom Uke)

1.5 Uke sperrt und kontert mit Tani otoshi. Tori steht in leichter Rücklage und sein rechtes Standbein wird angegriffen. Die Balancebrechung erfolgt nach hinten.

4.1 Uke läßt den angegriffenen Fuß führen und dreht sich weiter zum Ansatz Tai otoshi. Während der Fuß Ukes geführt wird, muß Uke gleichzeitig die Balance Toris verändern d.h., Ansatz rechts, die

rechte Hand Ukes muß den Kopf Toris zur Seite drücken und die linke Hand muß den rechten Arm Toris ziehen.

5.2 Uke zieht beim Ansatz den Fuß weg und kontert mit O soto gari links. Balancebrechung durch den linken Arm Ukes am Hals Toris

Betrachten wir die Bilder:

### b) Folgetechniken Toris



4.1



5.2



2.2



3.3

2.2 Um eine Technik erfolgreich anzuwenden ist es manchmal erforderlich, einen Reflex oder eine Reaktion Ukes auszunutzen. Tori setzt De ashi barai an und Uke zieht den Fuß weg; dadurch wird das linke Bein das Standbein Ukes. Die Fegebewegung Toris abzubremesen wenn Uke seinen Fuß wegzieht wäre eine vergebene Chance. Deshalb wird die Fegebewegung fortgesetzt bis Tori den Punkt erreicht, wo er seinen Körper zum Harai goshi links eindrehen muß.



Rolf Wegener