



**Technik**

Die heutige Technikserie wollen wir mit dem hiza guruma fortsetzen. Die Gesamtaufstellung gibt einen Überblick über mögliche Kombinationen und Kontertechniken. Vollkommen ist natürlich nichts, so dass es immer noch andere Möglichkeiten der weiterführenden und Kontertechniken gibt. Es werden aus Platzgründen wiederum nur einige Beispiele in Bildern gezeigt, wobei man andererseits auf Lehrgängen die weiteren Techniken vorstellen und üben kann. Wichtig bei allen Wurfansätzen ist die Balancebrechung mit den Händen vor dem – oder gleichzeitig mit dem Wurfansatz. Dies gilt für den Grundwurf und ebenso für die Folgetechnik.

**Judo - Technikserie**  
**mit und von Rolf Wegener**  
**hiza guruma**



1. Technik: **ko soto gari**  
 Uke weicht dem Ansatz hiza guruma rechts aus, indem er das Bein zurückzieht und sperrt. Folgetechnik: Tori wechselt das Standbein und führt ko soto gake links aus.



2. Technik: **o soto gari**  
 Uke zieht beim Ansatz hiza guruma rechts sein rechtes Bein zurück und sperrt. Folgetechnik: Tori wechselt sein Standbein und macht einen Ausfallschritt mit dem rechten Bein um o soto gari links auszuführen.



3. Technik: **ko uchi gari**  
 Uke steht schulterbreit und sperrt den Ansatz hiza guruma rechts. Folgetechnik: Tori macht eine Drehung nach rechts und setzt ko uchi gari links an. Ebenso kann ko uchi gari am angegriffenen Bein rechts angesetzt werden – ohne Bild. Die Balancebrechung muß hierbei von – nach vorn hiza guruma rechts auf ko uchi gari rechts – nach hinten – umgesetzt werden.

**Technik**



4. Technik: **harai goshi**

Uke setzt hiza guruma rechts an. Kontertechnik: Tori macht eine Drehung nach links. Uke versucht hierbei als Kombination noch ko soto gake anzusetzen. Die Drehung Tori's und der Zug der Hände muß jedoch so weit sein, dass der Ansatz nicht mehr gelingt. Tori führt nunmehr – mit entsprechendem Zug der Hände – harai goshi rechts aus.

Schautafel: Rolf Wegener / Fotos: Klaus Voit

