

Kontertechniken

Eine Kontertechnik ist eine Wurftechnik die von Tori als Antwort auf einen Wurfansatz von Uke eingesetzt wird. Uke muss hierbei mit voller Wurfabsicht ansetzen und Tori kann Uke nur deshalb kontern, weil er Ukes Wurf frühzeitig antizipiert und geeignet reagiert (Blocken, Losreißen, Übersteigen, Ausweichen). Nachfolgend eine kleine Auswahl von Kontertechniken.

Angriff Uke	Verteidigung Tori	Wurf Tori
Hüfttechnik	Hüftblock, Ausweichen	Tani-Otoshi
Hüfttechnik	tiefer Hüftblock	Ura-Nage / Te-Guruma
Hüfttechnik	Hüftblock	Ushiro-Goshi
Harai-Goshi / O-Guruma	tiefer Hüftblock	Te-Guruma
Harai-Goshi	Hüftblock, linke Seite vorbringen	Utsuri-Goshi
De-Ashi-Barai	Übersteigen	De-Ashi-Barai
O-Uchi-Gari	Bein wegnehmen und eindrehen	Seio-Nage
O-Uchi-Gari	Gegendruck	Ko-Soto-Gake
Ko-Soto-Gake	Gegendruck	O-Uchi-Gari
Tai-Otoshi	Übersteigen	Ko-Soto-Gake
Sasae-Tsurikomi-Ashi	Übersteigen	Sasae-Tsurikomi-Ashi
Koshi-Guruma / O-Goshi	Ausweichen	O-Goshi links
Koshi-Guruma	Ausweichen	Yoko-Guruma
Uchi-Mata	Bein wegnehmen (Überkreuzschritt)	Te-Guruma
O-Soto-Gari	Bein zurück, Gegendruck oder Abdrehen	O-Soto-Gari / O-Soto-Otoshi
O-Soto-Gari	Abdrehen mit Hüftblock	Utsuri-Goshi
Uchi-Mata links	Ausweichen	Sumi-Otoshi
De-Ashi-Barai	Angegriffenes Bein belasten	Ko-Soto-Gake links
Morote-Gari/Ryo-Ashi-Dori	Gegendruck	Tawara-Gaeshi
O-Uchi-Gari	Gegendruck, Abdrehen	Khabarelli
Beinfasstechnik	Druck übernehmen	Sumi-Gaeshi
Harai-Goshi / Uchi-Mata	Ausweichschritt nach links	Ko-Soto-Gake / Tani-Otoshi