
O goši

Ogoši je jednou ze základních technik hodů a v překladu znamená Velký bok. Jelikož k přehození je využit právě bok, technika spadá do skupiny technik boků (*goši waza*). Díky možnosti dobré kontroly pádu je tato technika bezpečná a svým provedením je vhodná jako pohybový základ pro všechny techniky hodů přes bok.

Z pravého přirozeného postojů vykročí *tori* pravou nohou ke špičce pravé nohy *ukeho*, současně jej vychyluje vpravo vpřed. Zakročením levou nohou dokončí *tori* obrát o 180°, levou rukou táhne vodorovně, pravou rukou umístěnou na pase soupeře (viz. obrázek) jej přitahuje ke svému boku. Prudkým napnutím nohou a předklonem za stálého tahu oběma rukama hází *tori ukeho* před sebe. Technika končí povytažením *ukeho* za pravý rukáv a vzpřímením trupu, čímž dochází ke kontrole soupeře při pádu.



Chyby:

- nedostatečné vysazení boku stranou (*uke* ho může obkročit)
- těžiště *toriho* musí být pod těžištěm *ukeho*
- nesprávné umístění ruky na bedrech (chybí kontakt tělo na tělo)
- špatné vychýlení vpřed
- špatná zahajovací pozice chodidel (musí být uvnitř soupeřovo)
- při nástupu váha příliš vzadu

© Radim Pavelka, Jaroslav Stich, 2014

© Univerzita Karlova v Praze, Fakulta tělesné výchovy a sportu

ISBN 978-80-87647-10-3