
Harai goši

Harai goši je technika hodů s využitím boků. *Tori* přiměje soupeře vykročit pravou nohou vpřed tahem levé ruky šikmo vpřed a pravou rukou vytáhne soupeře na tělo. Současně přemístí špičku své pravé nohy před pravou nohu soupeřovu. Na špičce pravé nohy *tori* dokončí obrát vlevo, bokem nadrazí soupeře ve středu jeho těla a zadní částí stehna podmetá soupeře vzad (viz. obrázek). Hod dokončí pokračujícím podmetem za stálé rotace svého trupu.



Chyby:

- přetáčení soupeře a přílišná rotace
- daleko postavená stojná noha (malé zakročení)
- nedostatečný tah nebo puštění rukou
- po dokončení nástupu není špička nohy ve směru pádu *ukeho*

© Radim Pavelka, Jaroslav Stich, 2014
© Univerzita Karlova v Praze, Fakulta tělesné výchovy a sportu
ISBN 978-80-87647-10-3