**Systematisierung nach Wurfprinzipien**

Es gibt in der Sportart Judo eine Vielzahl unterschiedlicher Wurftechniken. Vergleicht man diese untereinander, so lassen sich trotz zahlloser Unterschiede in den Details in den einzelnen Bewegungsphasen prinzipielle Gemeinsamkeiten in den Hauptfunktionsphasen feststellen. Wir sprechen von sogenannten Wurfprinzipien, die sich bei bestimmten Techniken auch vermischen können. Wir unterscheiden die Wurfprinzipien nach Kriterien spezieller Aktivitäten von Tori in:

**1. Sicheln**

Ukes Stützpunkt, ein stehendes, belastetes Bein in Richtung von dessen Zehen mit der Beinrückseite oder der Fußsohle wegreißen, sicheln.

**2. Fegen**

Ukes sich bewegendes Bein wird in Bewegungsrichtung weitergeleitet, gefegt. Der Wurfansatz erfolgt in dem Moment, in dem Ukes Bein gerade abhebt bzw. aufgesetzt wird - es ist noch/schon belastet, aber die Reibung zwischen Fußsohle und Unterstützungsfläche ist schon/noch gering.

**3. Blockieren /Stoppen**

Ukes vorwärts kommendes oder stehendes Bein wird unterhalb des Körperschwerpunktes mit der Fußsohle oder der Beininnenseite blockiert oder gestoppt. Gleichzeitig wird er oberhalb seines Schwerpunktes über diese Blockade gezogen.

**4. Verwringen**

Tori stellt mit seiner Hüfte Kontakt zu Ukes Rumpf her. Durch eine starke Verwringung (gleichzeitige Rotation um die Körperquer- und Längsachse) im Oberkörper, verbunden mit einer Kopfdrehung und Armzug wird Uke geworfen.

**5. Einhängen**

Tori hängt ein Bein blockierend hinter Ukes stehendes und belastetes Bein ein und drückt bzw. schiebt ihn über diese Blockade hinweg.

**6. Eindrehen**

Tori stellt durch Platzwechsel und eine Drehbewegung im Oberkörper Seite-Bauch-Kontakt oder Rücken-Bauch-Kontakt zu Uke her. Mit diesem Kontakt wird durch Armzug, Weiterdrehen und/oder Ausheben geworfen.

**7. Ausheben**

Tori stellt bei gebeugten Beinen mit seiner Hüfte Kontakt zu Ukes Rumpf her. Durch Beinstreckung, Hüfteinsatz und Armzug wird Uke ausgehoben und geworfen.

**8. Einrollen**

Tori rollt sich um einen Arm oder ein Bein ein (Maki-komi) und überträgt durch weiterrollen die Kraft auf Uke.

**9. Selbstfallen**

Tori gibt sein Gleichgewicht auf, lässt sich fallen. Unter Ausnutzung der so entstandenen Energie wird Uke mit Armzug zum Teil auch Beineinsatz geworfen.