Wie der Name es andeutet, bezeichnet diese Technik eine Kombination aus zwei Wirkungen: dem Hüftwurf Koshi-Nage, der knapp unterhalb des Uke-Körperzentrums angesetzt wird, und dem Hebelgriff Kote-hineri, der bei der hier gezeigten Form in der anschließenden Wurfphase nur noch einhändig ausgeführt wird.

Man kann den Kote-hineri auch beidhändig führen. Dabei wird der Hebelgriff jedoch so stark, dass allein damit der Uke geworfen werden kann. Ein Hüftkontakt ließe sich dann kaum noch herstellen, allenfalls zum Preis einer einknickenden Tegatana. Soll die eigene Hüfte zur Wirkung kommen, gelingt dies bei einhändiger Endführung besser.

Der Ai-hamni-Angriff ist einfach zu handhaben, da Uke quasi in den Kote-hineri hineinläuft. Nage kann über beide Tegatana stark führen und sollte dies zur Balancebrechung bereits im ersten Moment des Kontaktes nutzen. Bei guter Führung erhält Uke einen exzentrischen Bewegungsimpuls (Bilder 4 + 5), sodass Nage mit einer sparsamen Bewegung die eigene Hüfte zum Körperkontakt bringen kann.

Irimi: Nage kann die eigene Hüfte in die fast lineare Bewegung des Uke hinein- schieben, nimmt also aktiv Kontakt auf und setzt die Hüfte leicht hebend unterhalb des Uke-Zentrums ein. Bei einhändiger Weiterführung soll der Zug auf Uke in Richtung seiner instabilen Vorderseite (Bilder 5 + 6) erfolgen, damit
a) Uke seine Balance nicht zurückgewinnt und
b) Nage einen festen Hüftkontakt zum Uke herstellen kann.
Der entscheidende Wurfimpuls wird hierbei durch die Hüftbewegung erreicht.

Tenkan: Einen kraftloseren Einsatz der Hüfte erreicht Nage, wenn er Uke in der Endphase kreisförmig weiterführt, was er durch eine Drehung seines Körpers be- wirkt. Dadurch wird Uke über die Hüfte des Nage geführt, wobei dieser zum Zwecke seiner Hüftdrehung ein Knie absetzt. Nage muss Uke nicht aktiv ausheben, er lässt Uke quasi „über die Klinge (hier: Hüfte) springen“ (Bilder 10 + 11).
Viel Spaß beim Üben!

Bild 1

Bild 2

Bild 3

Bild 4

Bild 5

Bild 6

Bild 7

Bild 8

Bild 9

Bild 10

Bild 11

Bild 12