



Harai goshi – bacanje koja dolazi iz skupine bacanja Koshi waza, odnosno bočnih bacanja. Harai goshi se izvodi i u Nage no kati, u drugoj seriji bacanja. Bacanje se izvodi na način da se Ukeu naruši ravnoteža prema naprijed, na način da ga Tori povuče prema sebi rukama, te sa dva koraka Tori dolazi u pravilan položaj za bacanje. Samo bacanje se izvodi izbjicanjem noge Ukea, snažnim povlačenjem rukama, a Uke dominantno prelazi preko boka Torija. U Nage no kati Tori postavlja svoju ruku na lopaticu Ukea, dok se u borbi bacanje izvodi iz centralnog ili visokog hvata za rever. Tranzicijom u parter nakon Harai goshija mogu se uspješno plasirati tehnike Osae komi waze (Kesa gatame), ili Kansetsu waze (Juji gatame)