



Bacanje Hiza Guruma spada u skupinu nožnih bacanja (Ashi waza). Kada ga izvodimo iz desnog garda, ukeovu ravnotežu narušavamo prema naprijed iskoračujući svojom desnom nogom u desnu stranu, na način da su nam prsti desnog stopala okrenuti ulijevo te snažnim povlačenjem rukama. Uz snažno povlačenje rukama, u isto vrijeme postavljamo taban svog lijevog stopala pod ukeovo koljeno i na taj način sprječavamo njegov iskorak te izvodimo bacanje preko svog stopala kružnim povlačenjem ruku. Nakon što smo ukea uz potpunu kontrolu bacili na strunjaču moguće je primijeniti tehnike osaekomi waze (npr. kesa gatame) ili kasnetsu waze (npr. juji gatame)