



O Goshi je bacanje koje pripada u originalnih 40 judo tehnika koje je postavio Jigoro Kano te je na popisu 67 tehnika Kodokan-a.

Tehnika spada u grupu bacanja koja se zovu Koshi waza, tj. bočna bacanja jer se sama bacanja izvode preko boka.

O Goshi izvodim iz desnog garda tako da ja, tori, hvatam kimono protivnika, ukea, desnom rukom za rever, a lijevom za rukav u predjelu lakta. Tijekom kuzushija (izbacivanje iz ravnoteže) tori povlači ukea prema naprijed. Kod izvođenja tsukurija tori izvodi mae mawari sabaki (okret prema naprijed za 180°). U završnoj poziciji tsukurija tori se spušta u čučanj ispod razine ukeovog pojasa da ga se lakše može podići u bacanje, a svoju desnu ruku tori stavlja na leđa ukea. U fazi kakea bacanje se izvodi snažnim povlačenjem ruku prema naprijed, opružanjem nogu i pretklonom tijela.