



Ukemi-waza

Falltechnik

Ushiro-ukemi (後ろ受身)



1 2

Yoko-ukemi (横受け身)



1 2

Nage-waza

Wurftechnik

O-goshi (大腰)

- sicherer, schulterbreiter Stand
- unter Ukes Arm weit um die Hüfte fassen
- mit der Hüfte unter Ukes Gürtel kommen
- ausheben und nach vorne werfen



1 2

Uki-goshi (浮腰)

- sicherer, schulterbreiter Stand
- unter Ukes Arm weit um die Hüfte fassen
- engen Kontakt der Körperseite mit Ukes Bauch
- Ukes seitlich um die Hüfte herum schleudern



1 2

O-soto-otoshi (大外落)

- sicherer, breiter Stand
- Seite-Seite-Kontakt
- kontrolliert über das blockierende Bein werfen



1 2

Ne-waza

Bodentechnik

Kuzure-kesa-gatame (崩袈裟固)

- eingeklemmter Arm nicht loslassen
- die Seite von Uke belasten
- Beine ausreichend spreizen



1 2

Mune-gatame (胸固)

- Hüfte von der Seite kontrollieren
- eigenen Schwerpunkt tief halten
- Brust ausreichend belasten



1 2