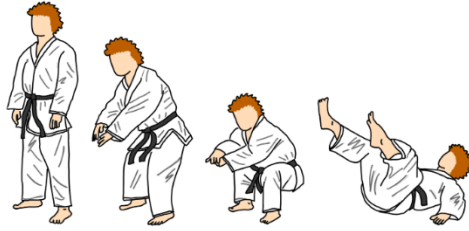
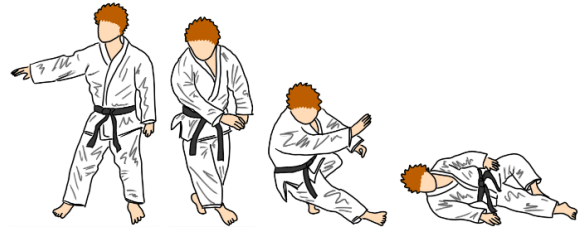


Falltechnik



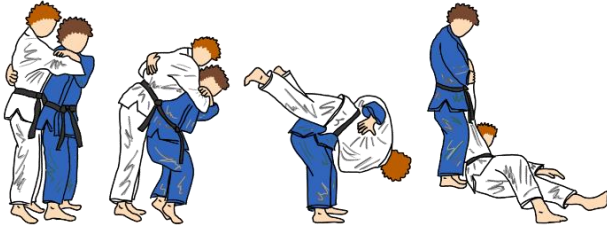
Ushiro-ukemi (rückwärts)



Yoko-ukemi (seitwärts)

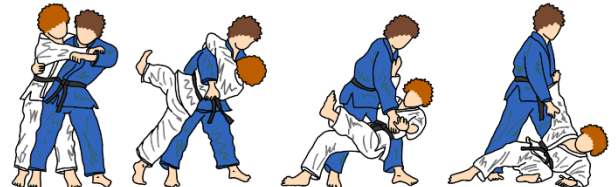
Grundform der Wurftechniken*

(alternativ auch eine beidbeinige Eindrehtechnik aus dem Ärmel-Revers-Griff)



O-goshi (großer Hüftwurf)

oder



Uki-goshi* (Hüftschwung)



O-soto-otoshi (großer Außensturz)

Grundform der Bodentechniken



Kuzure-kesa-gatame (Schärpen-Haltergriff)



Mune-gatame (Brust-Seitvierer)

Anwendungsaufgabe(n) Stand

- Wenn Uke schiebt und / oder vorkommt wirft Tori nach vorne
- Wenn Uke zieht und / oder zurückgeht wirft Tori nach hinten

Anwendungsaufgabe(n) Boden

- eine Verkettung von kontrolliertem Werfen mit anschließendem Haltegriff und nachfolgender Befreiung von Uke

Randori

- Aus dem Kniestand Bodenrandori beginnen; d.h. freies Kämpfen, um die erlernten Haltegriffe und Befreiungen zu erproben

