

WEITERFÜHRUNG VON WURFTECHNIKEN



Wurf

Übersetzung

De - Ashi – Barei / Fußfegen
 Harei – Goshi / Hüftfegen
 Hane – Goshi / Hüftsprungwurf
 Hiza – Guruma / Knierad
 Hiza – Guruma / Knierad
 Hiza – Guruma / Knierad
 Hiza – Guruma / Knierad
 Hiza – Guruma / Knierad
 Hiza – Guguma / Knierad
 Ippon – Seoi – Nage / Schulterwurf
 Ippon – Seoi – Nage / Schulterwurf
 Ko – Uchi – Gari / kleine Innensichel
 Ko – Uchi – Gari / kleine Innensichel
 Ko – Uchi – Gari / kleine Innensichel
 O – Soto – Gari / Große Außensichel
 O – Soto – Gari / Große Außensichel
 O – Soto – Gari / Große Außensichel
 O – Soto – Gari / Große Außensichel
 O – Uchi – Gari / Große Außensichel
 O – Uchi – Gari / Große Außensichel
 O – Uchi – Gari / Große Außensichel
 Okuri – Ashi – Barei / Fußnachfegen
 Sasae – Tsuru – Komi – Ashi
 Sasae – Tsuru – Komi – Ashi
 Seoi – Nage / Schulterwurf
 Sukui – Nage / Schaufelwurf
 Tai – Otoshi / Körperwurf
 Tai – Otoshi / Körperwurf
 Tsuru – Komi – Goshi / Armhüftzug
 Tsuru – Komi – Goshi / Armhüftzug
 Uchi – Mata / innerer Schenkelwurf
 Uki – Goshi / Hüftschwingwurf
 Uki – Goshi / Hüftschwingwurf
 Uki – Goshi / Hüftschwingwurf
 Uki – Goshi / Hüftschwingwurf
 Uki – Goshi / Hüftschwingwurf

Wurf

Übersetzung

Tai – Otoshi / Körperwurf
 O – Soto Gari / Große Außensichel
 O – Uchi – Gari / Große Außensichel
 Hiza – Guruma / Knierad
 Harei – Goshi / Hüftfegen
 O – Uchi – Gari / Große Außensichel
 O – Soto – Gari / Große Außensichel
 Sasae – Tsuru – Komi – Ashi
 Seoi – Otoshi / Schulterseitwurf
 Ippon – Seoi – Nage / Punkt Schulterwurf
 O – Uchi – Gari / Große Außensichel
 Hane – Goshi / Hüftsprungwurf
 Beinzug
 O – Soto – Gari / Große Außensichel
 Hiza – Guruma / Knierad
 Tomoe – Nage / Kopfwurf
 Harei – Goshi / Hüftfegen
 Uchi – Mata / Innerer Schenkelwurf
 Tai - Otoshi / Körperwurf
 Ko – Uchi – Gari / Kleine Innensichel
 Tai – Otoshi / Körperwurf
 Uchi – Mata / innerer Schenkelwurf
 Tai – Otoshi / Körperwurf
 Ko – Uchi – Gari / Kleine Innensichel
 Ura – Nage / Rückwurf
 Ko – Uchi – Gari / Kleine Innensichel
 O – Uchi – Gari / Große Außensichel
 Tsuru – Komi – Goshi / Armhüftzug
 O – Uchi – Gari / Große Außensichel
 O – Uchi – Gari / Große Außensichel
 O – Uchi – Gari / Große Außensichel
 Beinrollwurf
 Scherenwurf
 Beindurchzug
 Ko – Soto – Gari / kleine Innensichel