

WURF

ÜBERSETZUNG

ART

Ryo-Ashi-Dori	Beidhandsichel	Wurf durch Wegreißen
Sasae-Tsuri-Komi-Ashi	Fußstoppwurf	Wurf durch Blockieren
Seoi-Nage	Schulterwurf	Wurf durch Anheben
Seoi-Otoshi	Schulterseitwurf	Wurf durch Anheben
Shiho-Nage	Schwertwurf	Wurf durch Ziehen
Sode-Tsuri-Komi-Goshi	Ärmelhebezughüftwurf	Wurf durch Anheben
Soto-Maki-Komi	Hüftfegen	Wurf durch Drehen
Sukui-Nage	Schaufelwurf	Wurf durch Ziehen
Sumi-Gaeshi	Eckenkippe	Wurf durch Drehen
Sumi-Otoshi	Eckenwurfkombination	Wurf durch Kippen
Suwari-Seoi	Schulterwurf aus dem Kniestand	Wurf durch Anheben
Tawara Guruma	Reißballenwurf	Wurf durch anheben
Tai-Otoshi	Körperwurf	Wurf durch Kippen
Tani-Otoshi	Talfallzug	Wurf durch Anheben
Tenchi-Nage	Himmel und Erdwurf	Wurf durch Kippen
Tomoe-Nage	Kopfwurf	Wurf durch Anheben
Te-Guruma	Handrad	Wurf durch Drehen
Tsuri-Goshi	Hüftzug	Wurf durch Anheben
Tsuri-Komi-Goshi	Hebezughüftwurf	Wurf durch Anheben
Uchi-Mata	innerer Schenkelwurf	Wurf durch Wegreißen
Uchi-Mata-Gaeshi	Uchi-Mata-Gegenwurf	Wurf durch Anheben
Uchi-Mata-Makikomi	ingerollter innerer Schenkelwurf	Wurf durch Wegreißen
Uki-Goshi	Hüftschwungwurf	Wurf durch Anheben
Uki-Otoshi	Handwurf	Wurf durch Kippen
Uki-Waza	Seit-Körperwurf	Wurf durch Kippen
Ura-Nage	Rückwurf	Wurf durch Anheben
Ura-Nage-Gaeshi	Ura-Nage-Gegenwurf	Wurf durch Wegreißen
Ushiro-Goshi	Hüftgegenwurf	Wurf durch Anheben
Utsuri-Goshi	Wechsel-Hüftwurf	Wurf durch Anheben
Yoko-Gake	Seitzug	Wurf durch Anheben
Yoko-Guruma	Seitrad	Wurf durch Drehen
Yoko-Otoshi	Seitsturz	Wurf durch Kippen
Yoko-Sumi-Gaeshi	seitliche Eckenkippe	Wurf durch Kippen
Yoko-Tomoe-Nage	seitlicher Kopfwurf	Wurf durch Anheben
Yoko-Wakare	Seitriß	Wurf durch Kippen

.
. .
. .
. .
. .
. .

