

Technik: Tomoe-nage  
aus Gruppe Sutemi-waza

Ausgangssituation: Tori schiebt Uke, dieser drückt dagegen

Wirkungsprinzip: Selbstfallwurf



Tori schiebt / drückt gegen Uke



Uke hält mit Gegendruck dagegen zBsp. Mattenrandssituation. Tori setzt das linke Bein zwischen Uke's Beine



Tori verstärkt den Zug an Revers und Arm von Uke und setzt sich möglichst nahe vor Uke ab. Rechtes Bein wird an der Hüfte von Uke platziert. Fersen innen.



Durch die Gewichtsverlagerung von Tori wird Uke nach vorne auf Tori's Bein gezogen



Tori drückt das rechte Bein nach oben und zieht Uke weiter über den eigenen Oberkörper



Uke fällt vorwärts über Tori  
Hinweis: Tori muß deutlich mit den Armen führen



Uke fällt gerade über Tori



Griff mit der rechten Hand rechtzeitig lösen



Griff mit der linken Hand bis zum Abschluß der Technik beibehalten

**Technik: Yoko-tomoe-nage (alternativ zu Tomeo-nage)  
aus Gruppe Sutemi-waza**

**Ausgangssituation: Tori schiebt Uke (schräge vorwärts)**

**Wirkungsprinzip: Selbstfallwurf**



Tori schiebt / drückt gegen Uke, entweder gerade oder rechts seitlich  
Anmerkung geht auch nach links dann aber Ansatz mit rechtem Bein



Uke beugt sich leicht ab und baut Gegendruck auf  
Tori's rechtes Bein ist vorne. Tori setzt mit linkem Fuß an. Zehen nach außen, Fersen innen



Tori setzt sich vor Uke ab, Gesäß schwingt etwas nach rechts



Tori zieht Uke mit beiden Armen nach links vorwärts  
Linkes Bein ist an der Hüfte von Uke.  
Beinhaltung beachten: Zehen nach außen



Tori kippt seitlich, vorwärts



Tori schiebt mit dem linken Fuß und Zug der Arme Uke über sich



Durch den Zug mit den Armen und nachdrücken mit dem linken Fuß wird Uke geworfen



Uke fällt seitlich, vorwärts



Griff der rechten Hand lösen

Technik: Tani-otoshi  
aus Gruppe Ma-sutemi-waza

Ausgangssituation: Uke versucht Griff über Toris Schulter

Wirkungsprinzip: Selbstfalltechnik



Tori und Uke haben gegenseitigen Griff, Uke steht in Linksauslage und versucht Griff über Schulter



Tori verhindert den Griff durch absenken des Schwerpunktes



Tori zieht Uke auf dessen linkes Bein, dadurch wird die Kontermöglichkeit bzw Ausweichen erschwert



Tori setzt sein rechtes Bein hinter Ukes Beine, gleichzeitig lässt sich Tori seitlich zu Boden fallen Druck mit der linken Hand gegen Uke's Brust und Zug mit der rechten Hand



Uke wird nach hinten gezogen



Uke fällt über die Blockade auf den Rücken Hinweis: bevor Uke aufkommt, griff der rechten Hand lösen. Schont Partner und die eigene Hand



Tori kommt seitlich liegend zu Boden und drückt Uke in Rückenlage



Tori dreht sich zu Uke



Tori hat die Möglichkeit zu Ansatz von Bodentechniken

Technik: Okuri-ashi-barai  
aus Gruppe Ashi-waza

Ausgangssituation: Tori und Uke bewegen sich seitlich

Wirkungsprinzip: Werfen durch Fegen beider Beine



Uke geht seitlich bzw wird von Tori durch Druck mit der linken Hand gegen Uke's Körper dazu veranlasst



Tori folgt dieser Bewegung und erhöht Druck mit links gegen Uke's Ellenbogen / Körper



Tori vergrößert den Schritt in seitlicher Richtung und steht gleichauf mit Uke



Tori hat mit der rechten Hand in Ukes Revers gegriffen, mit links in Ukes Jackenärmel. Druck mit links wird verstärkt



Tori versucht Uke mit den Armen anzuheben



Der Wurfansatz erfolgt von der Seite und schiebt beide Beine seitlich weg



Mit der rechten Hand wird Uke's Oberkörper gegen die Fegebewegung gehalten



Uke fällt seitlich vor Tori



Anmerkung: Sollte Uke mehr auf der Seite aufkommen, Übergang zu Juji-gatame oder Haltegriff

**Technik: Tsuri-goshi** (aus Rechtsgriff links werfen)  
aus Gruppe Koshi-waza

**Ausgangssituation:** Tori steht leicht abgebeugt

**Wirkungsprinzip:** auf die Hüfte ziehen und darüber werfen



Tori greift mit rechts in Uke's Jackenrevers



Uke greift mit rechts über Tori's Schulter



Uke versucht Wurfansatz mit Griff um Tori's Nacken  
Tori greift mit der linken Hand in Uke's Gürtel, Mitte oder noch weiter



Tori zieht Uke im Halbkreis mit der linken Hand zu sich



Uke wird hinter Tori gezogen..



Tori kann mit einer kleinen Gegenbewegung die linke Hüfte vorschieben



Uke befindet sich hinter Tori und wird auf die Hüfte von Tori gezogen



Wurfausführung aus Rechtsgriff nach links.  
Zug am Revers unterstützt die sichere Führung von Uke



Uke fällt vor Tori, Übergang zum Boden kann mit Kesa-gatame beendet werden

Technik: Tsurigoshi  
aus Gruppe Koshi-waza

Ausgangssituation: Uke schiebt / drückt nach vorne

Wirkungsprinzip: Hüftwurf



Uke schiebt / drückt  
gegen Tori



Tori greift mit der rechten  
Hand um Uke



Griff in den Gürtel von  
Uke



Zugbewegung im  
Halbkreis rechts



Uke folgt der  
Zugbewegung



Zug verstärken bis Uke ...



hinter Tori steht, mit der  
Zugbewegung Uke auf die  
Hüfte ziehen



Uke wird vollends  
angehoben...



und über die Hüfte  
geworfen