

Technik: Ippon-seoi-nage  
aus Gruppe Te-waza

Ausgangssituation: Tori zieht Uke vorwärts

Wirkungsprinzip: Handwurf (Oberarm)



Uke kommt mit linkem Bein nach vorne bzw wird von Tori in diese Position gezogen (Zug am Reversgriff)



Tori drückt Ukes rechten Arm weg (Griff lösen)



Tori dreht nach rechts ein



Eindrehbewegung wird fortgesetzt



Arm von Uke liegt auf Toris Oberarm, Zug am Revers deutlich verstärken



Uke wird aufgeladen, Beine strecken, Zug beibehalten und Oberkörper leicht nach rechts drehen



Wurfausführung



Griff ins Revers wird beibehalten



Uke kommt seitlich vor Tori zum Liegen

Technik: O-uchi-gari  
aus Gruppe Ashi-waza

Ausgangssituation: Uke geht rückwärts

Wirkungsprinzip: Ashi-waza (Bein sicheln)



Tori schiebt Uke rückwärts und fintiert mit Ko-uchi-gari



Uke zieht rechts Bein weg und weicht rückwärts aus



Tori setzt rechten Fuß zwischen Ukes Beine und zieht linkes Bein nach



Tori stört Ukes Gleichgewicht in dem er mit der rechten Hand Uke nach hinten drückt, mit der linken Hand wird Ukes Arm Richtung Bauch geschoben



Tori sichelt mit rechtem Bein Ukes Standbein weg, Druck mit rechts wird nach hinten erhöht



Tori vollendet die Sichelbewegung mit dem rechten Bein und drückt Uke weiter in die Rückwärtsposition



Tori setzt das rechte Bein ab und führt Uke weiter in der Fallbewegung nach hinten



Tori löst den Griff am Revers und folgt der Fallbewegung von Uke mit einem Schritt links vorwärts



Tori steht über Uke, diese Position kann für den Übergang zum Boden, Bsp. Tate-shio-gatame genutzt werden

Technik: Tai otoshi  
aus Gruppe Te-waza

Ausgangssituation: Tori geht rückwärts / seitlich

Wirkungsprinzip: Handwurf mit Hilfe durch Blockade mittels Bein



Tori zieht Uke nach  
seitlich / vorne  
(Diagonale)



Uke folgt der Bewegung in  
Tsugi ashi



Tori dreht mit  
Übersetzschrift ein



Zug mit linkem Arm  
aufbauen, rechter Hand  
unterstützt mit Druck  
gegen Ukes Oberkörper in  
Wurfrichtung



Tori setzt rechtes Bein vor  
Uke und blockiert dessen  
vorderes Bein



Tori verstärkt den Zug am  
Arm



Tori dreht den Oberkörper  
leicht in die Wurfrichtung,  
mit Druck mit rechtem  
Arm und Zug mit linkem  
Arm wird Uke geworfen



Tori steuert mit dem  
rechten Arm Ukes Fall



Uke kommt vor Tori zum  
Liegen



**Technik: O goshi unterschiedliche Eingänge**  
aus Gruppe Koshi-waza

**Ausgangssituation:** Uke steht aufrecht und drückt gegen Tori / kommt nach vorne. Uke wird gegen Wurfrichtung gezogen

**Wirkungsprinzip:** werfen über die Hüfte



**Eingang Variante 1**  
Uke steht in aufrechter  
Verteidigungsposition,  
schiebt vorwärts



Tori belastet das rechte  
Bein und greift um Ukes  
Oberkörper



Tori dreht vollständig ein  
und bricht Ukes  
Gleichgewicht durch Zug  
am rechten Arm  
  
Wurfausführung siehe 3.  
Bildreihe



**Eingang Variante 2**  
Tori zieht mit dem rechten  
Arm Uke in eine  
Kreisbewegung entgegen  
der Wurfrichtung



Uke stoppt die Schrittfolge  
und stabilisiert seinen  
Stand



Tori dreht mit einer  
kleinen Körperdrehung  
ein



**Wurfausführung**  
Tori steht vor Uke, enger  
Körperkontakt und leicht  
in den Knien



Uke wird auf Toris Hüfte  
gehoben, Zug am Arm  
verstärken, Kopf in  
Wurfrichtung drehen



Ausgangsposition kann für  
Übergang zum Boden  
genutzt werden, zBsp  
Ansatz von jKesa-gatame

**Technik: Uki-goshi Linksausführung  
aus Gruppe Koshi-waza**

**Ausgangssituation:** Uke kommt nach rechts vorne bzw wird  
von Tori nach vorwärts gezogen

**Wirkungsprinzip:** schleudern über die  
Hüfte



Tori setzt Ko-uchi-gari  
oder ähnliche Technik an  
Alternative Tori greift mit  
Ko-soto-gake an, Uke  
weicht frühzeitig aus



Uke weicht nach  
rückwärts aus



Tori baut den Zug mit der  
rechten Hand auf und  
greift mit Links um Ukes  
Hüfte



Tori dreht nach rechts ein,  
Belastung auf dem linken  
Bein



Tori steht mit dem  
rechten Bein zwischen  
Ukes Beinen



Tori dreht mit einer  
kleinen Körperdrehung  
ein, Beine durchgestreckt



Tori dreht den Oberkörper  
in Wurfrichtung, Zug am  
Revers verstärken



Uke wird über Toris Hüfte  
geschleudert



Ausgangsposition kann für  
Übergang zum Boden  
genutzt werden, zBsp  
Ansatz von Yoko-shio-  
gatame

Technik: Ko-soto-gake  
aus Gruppe Ashi-waza

Ausgangssituation: Tori geht in Tsugi-ashi rückwärts

Wirkungsprinzip: Ashi-waza einhängen und Bein wegziehen)



Tori zieht Uke nach vorne



Tori bewegt sich hierbei in Tsugi-ashi rückwärts



Uke widersetzt sich der Zugbewegung



Tori übernimmt den Gegenzug und stellt Uke auf dessen rechts Bein,



Tori verstärkt den Druck mit der rechten Hand, ebenfalls den Zug mit der linken Hand. Uke steht auf dem rechten Bein, Tori schwingt das linke Bein nach vorne



Tori hängt das linke Bein ein



Tori baut engen Körperkontakt auf, verstärkt den Druck mit der rechten Hand gegen Ukes Oberkörper.



Tori zieht Ukes Standbein weg



Tori zieht Ukes Standbein weg  
Ausgangssituation für Übergang vom Stand zu Boden zBsp Tate-shio-gatame