




















Wurftechniken

8. Kyu - weiß-gelber Gürtel	<p>O-soto-otoshi</p>  <p>großer Außensturz</p>	<p>O-goshi</p>  <p>großer Hüftwurf</p>	<p>Uki-Goshi</p>  <p>Hüftschwung</p>
7. Kyu - gelber Gürtel	<p>Seoi-otoshi</p>  <p>auf den Rücken nehmen und hinunter stürzen: Schultersturz</p>	<p>O-uchi-gari</p>  <p>große Innensichel</p>	
6. Kyu – gelb-orangener Gürtel	<p>Ko-soto-gake</p>  <p>kleines äußeres Einhängen</p>	<p>Ko-soto-gari</p>  <p>kleine Außensichel</p>	<p>Ko-uchi-gari</p>  <p>kleine Innensichel</p>

© 2003 Die Zeichnungen unterliegen dem Copyright von Annette Rzepka



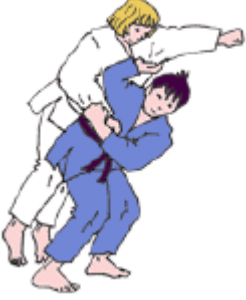








Wurftechniken

6. Kyu – gelb-orangener Gürtel	<p>De-ashi-barai</p>  <p>den vorne stehenden/nach vorne kommenden Fuß fegen; Fußfeger</p>	<p>Ippon-seoi-nage</p>  <p>Punkt-Schulterwurf</p>	<p>Tai-otoshi</p>  <p>Körpersturz</p>
5. Kyu - orangener Gürtel	<p>Hiza-guruma</p>  <p>Knierad</p>	<p>Sasae-tsuri-komi-ashi</p>  <p>Fußstoppwurf; Hebezugfußhalten</p>	<p>Harai-goshi</p>  <p>Hüftfeger</p>
5. Kyu –orangener Gürtel	<p>Morote-seoi-nage</p>  <p>Schulterwurf mit beiden Händen</p>	<p>O-soto-gari</p>  <p>große Außensichel</p>	<p>Okuri-ashi-barai</p>  <p>Fußnachfegen; beide Füßen fegen</p>

© 2003 Die Zeichnungen unterliegen dem Copyright von Annette Rzepka





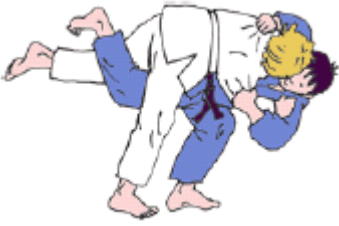





Wurftechniken

4. Kyu – orange-grüner Gürtel	<p>Tsuri-komi-goshi</p>  <p>Hebezughüftwurf</p>	<p>Ko-uchi-maki-komi</p>  <p>kleines Einrollen von innen</p>	<p>Koshi-uchi-mata</p>  <p>innerer Schenkelwurf mit der Hüfte</p>
4. Kyu – orange-grüner Gürtel	<p>Ko-uchi-barai</p>  <p>kleines inneres Fegen</p>	<p>O-uchi-barai</p>  <p>großes inneres Fegen</p>	<p>Tomoe-nage</p>  <p>wörtlich: "Wirbelwurf", Kopfwurf</p>
3. Kyu –grüner Gürtel	<p>Koshi-guruma</p>  <p>Hüftrad</p>	<p>Hane-goshi</p>  <p>Hüftspringwurf („schnellender Hüftwurf“)</p>	<p>Ushiro-goshi</p>  <p>Hüftgegenwurf</p>

© 2003 Die Zeichnungen unterliegen dem Copyright von Annette Rzepka












Wurftechniken

<p>3. Kyu – grüner Gürtel</p>	<p>Tani-otoshi</p>  <p>Talfallzug, „ins Tal stürzen“</p>	<p>Sumi-gaeshi</p>  <p>Ecken-Kippe</p>	
<p>2. Kyu – blauer Gürtel</p>	<p>Ashi-uchi-mata</p>  <p>innerer Schenkelwurf mit Hilfe des Beins</p>	<p>Yoko-otoshi</p>  <p>Seitsturz</p>	<p>Utsuri-goshi</p>  <p>Hüftwechselwurf</p>
<p>2. Kyu – blauer Gürtel</p>	<p>Kata-ashi-dori</p>  <p>ein Bein greifen</p>	<p>Kuchiki-taoshi</p>  <p>wörtlich: „den morschen Baum fällen“ (Beingreifer)</p>	<p>Yoko-gake</p>  <p>seitliches Einhängen; seitlicher Körpersturz</p>

© 2003 Die Zeichnungen unterliegen dem Copyright von Annette Rzepka



Wurftechniken

1. Kyu – brauner Gürtel	<p>Kata-guruma</p>  <p>Schulterrad</p>	<p>Te-guruma</p>  <p>Handrad</p>	<p>Uki-otoshi</p>  <p>Schwebesturz</p>
1. Kyu – brauner Gürtel	<p>Ura-nage</p>  <p>Rückwurf</p>	<p>Yoko-guruma</p>  <p>Seitrad</p>	<p>Ashi-guruma</p>  <p>Beinrad</p>
1. Kyu – brauner Gürtel	<p>O-guruma</p>  <p>großes Rad</p>	<p>Soto-maki-komi</p>  <p>äußeres Einrollen/Einwickeln</p>	<p>Hane-maki-komi</p>  <p>„schnellendes“ Einrollen</p>

© 2003 Die Zeichnungen unterliegen dem Copyright von Annette Rzepka