

Nage no Kata

(Nage = werfen)

Te Waza

(Te = Hand)

Uki Otoshi

(Uki = schweben, flattern, gleiten, schwimmen)

Ippon Seoinage

(Ippon = Punkt; Seoi = Schulter, Rücken; Nage = Wurf)

- 1 Bewegung
- Abstand 2 Meter
- Uke schräg

Kata Guruma

(Kata = Schulter, auch: Form, Zeremonie)

- Ukesteif machen und drauf hüpfen
-

Koshi Waza

(Koshi = Hüfte)

Uki Goshi

- Uke weit auf die Beine beim Schlag

Harai Goshi

(Harai = fegen, mähen)

- Uke Füße parallel

Tsuri Komi Goshi

(Tsuri-komi = Hebezug, herumziehen)

- Tori greift an den Kragen
 - Uke letzter Schritt halb, Fuß nachziehen
 - Abfolge: 3 Schritte, Eindrehen, Werfen
-

Ashi Waza

(Ashi = Bein)

Okuri Ashi Harai

(Okuri = nachschicken, beide)

- Abfolge: 1x langsam, 2x schnell
- Uke fällt quasi selbst

Sasae Tsuri Komi Ashi

(Sasae = stützen)

- Uke: 3 volle Schritte
- Tori geht beim 2. Schritt raus (Schleife) (siehe Bild)
- Rhythmus: 1, 2 und 3 (Schleife auf dem "und")

Uchi Mata

(Uchi = innen; Mata = Innenschenkelseite)

Yoko Sutemi Waza

(Yoko = seitlich, Seite)

Yoko Gake

(Gake = einhängen, haken)

Yoko Guruma

(Guruma = Rad)

Uki Waza

Masutemi Waza

(Masutemi = gerade, "gerader Rücken")

Tomoe Nage

(Tomoe = Bogen, Kreis)

Ura Nage

(Ura = entgegengesetzt)

Sumi Gaeshi

(Sumi = Ecken, Winkel; Gaeshi = Gegentechnik, Gegenangriff)