Seite **5**

Uchi-mata Innenschenkelwurf Ashi-guruma Beinrad O-guruma Großes Rad Voko-shio-gatame Seitvierer Ko-soto-gari Kleine Außensichel Ko-soto-gake Kleines äußeres Einhängen Okuri-ashi-baraï Fußnachfegen Haraï-tsuri-komi-ashi Hebezugfußfegen ■ HAND- UND ARMWÜRFE - Te-waza Hon-gesa-gatame Schärpengriff (Grundform) Kuzure-gesa-gatame Variierte Schärpe Voko-shio-gatame Seitvierer Ko-soto-gaki Kleines äußeres Einhängen 32 Kami-shio-gatame Kopfvierer Ushiro-gesa-gatame Umgekehrter Schärpenhaltegriff Makura-gesa-gatame Vissenschärpe	DIE ATHLETEN	7	4 ● OPFERWÜRFE – Sutemi-waza	73
1 ◆ BEIN- UND FUSSWÜRFE - Ashi-waza O-soto-gari Große Außensichel Hiza-guruma Knierad O-uchi-gari Große Innensichel Ko-uchi-gari Kleine Innensichel De-ashi-baraï Fußfeger Sasae-tsuri-komi-ashi Fußstoppwurf O-soto-otoshi Großer Außensturz Uchi-mata Innenschenkelwurf Ashi-guruma Beinrad O-guruma Großes Rad O-guruma Großes Rad Ko-soto-garis Kleine Außensichel Sasae-tsuri-komi-ashi Fußstoppwurf O-soto-otoshi Großer Außensturz Uchi-mata Innenschenkelwurf Ashi-guruma Beinrad O-guruma Großes Rad Voko-tomoe-nage Seitlicher Kopfwurf Tani-otoshi Talfalzug Soto-maki-komi Außendrehwurf Ura-nage Rückwurf Yoko-guruma Seitrad 5 ◆ HALTETECHNIKEN − Osae-komi-waza Hon-gesa-gatame Schärpengriff (Grundform) Kuzure-gesa-gatame Voriierte Schärpe Yoko-shio-gatame Seitvierer Tate-shio-gatame Seitvierer Ko-soto-gake Kleines äußeres Einhängen Okuri-ashi-baraï Fußnochfegen Haraï-tsuri-komi-ashi Hebezugfußfegen 2 ◆ HAND- UND ARMWÜRFE − Te-waza 39			Tomoe-nage Kopfwurf	74
O-soto-gari Große Außensichel Hiza-guruma Knierad O-uchi-gari Große Innensichel Ko-uchi-gari Kleine Innensichel Ko-uchi-gari Fußteger Sasae-tsuri-komi-ashi Fußstoppwurf O-soto-otoshi Großer Außensturz Uchi-mata Innenschenkelwurf Ashi-guruma Beinrad O-guruma Großes Rad Ko-soto-gari Kleine Außensichel Sasae-tsuri-komi-ashi Fußstoppwurf O-soto-otoshi Großer Außensturz Uchi-mata Innenschenkelwurf Ashi-guruma Beinrad O-guruma Großes Rad Ko-soto-gari Kleine Säußeres Einhängen Okuri-ashi-baraï Fußnachfegen Haraï-tsuri-komi-ashi Hebezugfußfegen Sumi-gaeshi Eckenwurf Tani-otoshi Taflelzug Soto-maki-komi Außendrehwurf Ura-nage Rückwurf Yoko-guruma Seitrad Soto-maki-komi Außendrehwurf Ura-nage Rückwurf Voko-guruma Seitrad Var-nage Rückwurf Voko-guruma Seitrad Soto-maki-komi Außendrehwurf Ura-nage Rückwurf Voko-guruma Seitrad Var-nage Rückwurf Voko-guruma Seitrad Var-nage Rückwurf Voko-guruma Seitrad Vako-guruma Seitrad Vako-guruma Seitrad Vako-guruma Seitrad HanaI-tsuri-komi-gatame Variierte Schärpe Voko-shio-gatame Seitvierer Kami-shio-gatame Reitvierer Kata-gatame Schulterhaltegriff Ushiro-gesa-gatame Umgekehrter Schärpenhaltegriff Makura-gesa-gatame Umgekehrter Schärpenhaltegriff Makura-gesa-gatame Kissenschärpe	1 ● BFIN- UND FUSSWÜRFF - Ashi-waza	9		76
Hiza-guruma Knierad O-uchi-gari Große Innensichel Ko-uchi-gari Kleine Innensichel De-ashi-baraï Fußfeger Sasae-tsuri-komi-ashi Fußstoppwurf O-soto-otoshi Großer Außensturz Uchi-mata Innenschenkelwurf Ashi-guruma Beinrad O-guruma Großes Rad Ko-soto-gari Kleine Außensichel Ko-soto-gari Kleine Außensichel Ko-soto-gari Kleine Säußeres Einhängen Okuri-ashi-baraï Fußnachfegen Haraï-tsuri-komi-ashi Hebezugfußfegen 12 Soto-maki-komi Außendehwurf Ura-nage Rückwurf Yoko-guruma Seitrad 5 • HALTETECHNIKEN – Osae-komi-waza Hon-gesa-gatame Schärpengriff (Grundform) Kuzure-gesa-gatame Variierte Schärpe Yoko-shio-gatame Seitvierer Tate-shio-gatame Reitvierer Kami-shio-gatame Reitvierer Kata-gatame Schulterhaltegriff Ushiro-gesa-gatame Umgekehrter Schärpenhaltegriff Makura-gesa-gatame Kissenschärpe			Sumi-gaeshi Eckenwurf	78
0-uchi-gari Große Innensichel Ko-uchi-gari Kleine Innensichel De-ashi-baraï Fußfeger Sasae-tsuri-komi-ashi Fußstoppwurf O-soto-otoshi Großer Außensturz Uchi-mata Innenschenkelwurf Ashi-guruma Beinrad O-guruma Großes Rad Ko-soto-gari Kleine Außensichel Ko-soto-gari Kleine Außenssichel Ko-soto-gari Kleines äußeres Einhängen Okuri-ashi-baraï Fußnachfegen Haraï-tsuri-komi-ashi Hebezugfußfegen 0-HAND- UND ARMWÜRFE − Te-waza			Tani-otoshi <i>Talfallzug</i>	80
Ko-uchi-gari Kleine Innensichel De-ashi-baraï Fußfeger Sasae-tsuri-komi-ashi Fußstoppwurf O-soto-otoshi Großer Außensturz Uchi-mata Innenschenkelwurf Ashi-guruma Beinrad O-guruma Großes Rad Ko-soto-gari Kleine Außensichel Ko-soto-gari Kleine Außensichel Ko-soto-gake Kleines äußeres Einhängen Okuri-ashi-baraï Fußnachfegen Haraï-tsuri-komi-ashi Hebezugfußfegen 16 Voa-nage Ruckwurf Yoko-guruma Seitrad 5 ● HALTETECHNIKEN - Osae-komi-waza Hon-gesa-gatame Schärpengriff (Grundform) Kuzure-gesa-gatame Variierte Schärpe Yoko-shio-gatame Seitvierer Tate-shio-gatame Reitvierer Kami-shio-gatame Kopfvierer Kata-gatame Schulterhaltegriff Ushiro-gesa-gatame Umgekehrter Schärpenhaltegriff Makura-gesa-gatame Umgekehrter Schärpenhaltegriff Makura-gesa-gatame Kissenschärpe			Soto-maki-komi Außendrehwurf	82
De-ashi-baraï Fußfeger Sasae-tsuri-komi-ashi Fußstoppwurf O-soto-otoshi Großer Außensturz Uchi-mata Innenschenkelwurf Ashi-guruma Beinrad O-guruma Großes Rad O-guruma Großes Rad Ko-soto-gari Kleine Außensichel Ko-soto-gari Kleine Außensichel Ko-soto-gake Kleines äußeres Einhängen Okuri-ashi-baraï Fußnachfegen Haraï-tsuri-komi-ashi Hebezugfußfegen 18 Yoko-guruma Seitrad 5 • HALTETECHNIKEN – Osae-komi-waza Hon-gesa-gatame Schärpengriff (Grundform) Kuzure-gesa-gatame Variierte Schärpe Yoko-shio-gatame Seitvierer Tate-shio-gatame Reitvierer Kami-shio-gatame Kopfvierer Kami-shio-gatame Kopfvierer Valae-shio-gatame Kopfvierer Kata-gatame Schulterholtegriff Ushiro-gesa-gatame Umgekehrter Schärpenhaltegriff Makura-gesa-gatame Kissenschärpe			Ura-nage <i>Rückwurf</i>	84
Sasae-tsuri-komi-ashi Fußstoppwurf O-soto-otoshi Großer Außensturz Uchi-mata Innenschenkelwurf Ashi-guruma Beinrad O-guruma Großes Rad Ko-soto-gari Kleine Außensichel Ko-soto-gake Kleines äußeres Einhängen Okuri-ashi-baraï Fußnachfegen Haraï-tsuri-komi-ashi Hebezugfußfegen 4 HAND- UND ARMWÜRFE - Te-waza 5 HALTETECHNIKEN - Osae-komi-waza Hon-gesa-gatame Schärpengriff (Grundform) Kuzure-gesa-gatame Variierte Schärpe Yoko-shio-gatame Schürerer Tate-shio-gatame Reitvierer Kami-shio-gatame Kopfvierer Kata-gatame Schulterhaltegriff Makura-gesa-gatame Umgekehrter Schärpenhaltegriff Makura-gesa-gatame Kissenschärpe			Yoko-guruma Seitrad	86
O-soto-otoshi Großer Außensturz Uchi-mata Innenschenkelwurf Ashi-guruma Beinrad O-guruma Großes Rad O-guruma Großes Rad Ko-soto-gari Kleine Außensichel Ko-soto-gake Kleines äußeres Einhängen Okuri-ashi-baraï Fußnachfegen Haraï-tsuri-komi-ashi Hebezugfußfegen ■ HAND- UND ARMWÜRFE - Te-waza 5 ■ HALTETECHNIKEN - Osae-komi-waza Hon-gesa-gatame Schärpengriff (Grundform) Kuzure-gesa-gatame Variierte Schärpe Yoko-shio-gatame Seitvierer Tate-shio-gatame Reitvierer Kami-shio-gatame Kopfvierer Kata-gatame Schulterhaltegriff Ushiro-gesa-gatame Umgekehrter Schärpenhaltegriff Makura-gesa-gatame Kissenschärpe				
Uchi-mata Innenschenkelwurf Ashi-guruma Beinrad O-guruma Großes Rad O-guruma Großes Rad Voko-shio-gatame Seitvierer Ko-soto-gari Kleine Außensichel Ko-soto-gake Kleines äußeres Einhängen Okuri-ashi-baraï Fußnachfegen Haraï-tsuri-komi-ashi Hebezugfußfegen ■ 36 ■ HAND- UND ARMWÜRFE - Te-waza Pokuri-ashi-baraï Fußnachfeyen ■ 39 ■ Con HEREI TECHNIKEN ■ Kanagatame Schärpengriff (Grundform) Kuzure-gesa-gatame Variierte Schärpe Yoko-shio-gatame Seitvierer Tate-shio-gatame Reitvierer Kami-shio-gatame Kopfvierer Vanagatame Schulterhaltegriff Makura-gesa-gatame Umgekehrter Schärpenhaltegriff Makura-gesa-gatame Kissenschärpe	• •		5 ● HALTETECHNIKEN – Osae-komi-waza	89
Ashi-guruma Beinrad O-guruma Großes Rad Voko-shio-gatame Variierte Schärpe Yoko-shio-gatame Seitvierer Ko-soto-gari Kleine Außensichel Ko-soto-gake Kleines äußeres Einhängen Okuri-ashi-baraï Fußnachfegen Haraï-tsuri-komi-ashi Hebezugfußfegen 136 Wakura-gesa-gatame Variierte Schärpe Yoko-shio-gatame Seitvierer Tate-shio-gatame Reitvierer Kami-shio-gatame Kopfvierer Kata-gatame Schulterhaltegriff Ushiro-gesa-gatame Umgekehrter Schärpenhaltegriff Makura-gesa-gatame Kissenschärpe 2 • HAND- UND ARMWÜRFE – Te-waza 39			Hon-gesa-gatame Schärpengriff (Grundform)	90
O-guruma Großes Rad28Yoko-shio-gatame SeitviererKo-soto-gari Kleine Außensichel30Tate-shio-gatame ReitviererKo-soto-gake Kleines äußeres Einhängen32Kami-shio-gatame KopfviererOkuri-ashi-baraï Fußnachfegen34Kata-gatame SchulterhaltegriffHaraï-tsuri-komi-ashi Hebezugfußfegen36Ushiro-gesa-gatame Umgekehrter SchärpenhaltegriffMakura-gesa-gatame Kissenschärpe 2 ● HAND- UND ARMWÜRFE - Te-waza				92
Ko-soto-gari Kleine Außensichel30Tate-shio-gatame ReitviererKo-soto-gake Kleines äußeres Einhängen32Kami-shio-gatame KopfviererOkuri-ashi-baraï Fußnachfegen34Kata-gatame SchulterhaltegriffHaraï-tsuri-komi-ashi Hebezugfußfegen36Ushiro-gesa-gatame Umgekehrter SchärpenhaltegriffMakura-gesa-gatame Kissenschärpe 2 ● HAND- UND ARMWÜRFE - Te-waza	_			94
Ko-soto-gake Kleines äußeres Einhängen 32 Kami-shio-gatame Kopfvierer Okuri-ashi-baraï Fußnachfegen 34 Kata-gatame Schulterhaltegriff Haraï-tsuri-komi-ashi Hebezugfußfegen 36 Ushiro-gesa-gatame Umgekehrter Schärpenhaltegriff Makura-gesa-gatame Kissenschärpe 2 ● HAND- UND ARMWÜRFE - Te-waza 39				96
Okuri-ashi-baraï Fußnachfegen Haraï-tsuri-komi-ashi Hebezugfußfegen 2 ● HAND- UND ARMWÜRFE - Te-waza 34 Kata-gatame Schulterhaltegriff Ushiro-gesa-gatame Umgekehrter Schärpenhaltegriff Makura-gesa-gatame Kissenschärpe 39				98
Haraï-tsuri-komi-ashi Hebezugfußfegen 36 Ushiro-gesa-gatame Umgekehrter Schärpenhaltegriff Makura-gesa-gatame Kissenschärpe 2 ● HAND- UND ARMWÜRFE - Te-waza 39			· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	100
Makura-gesa-gatame <i>Kissenschärpe</i> 2 ● HAND- UND ARMWÜRFE - <i>Te-waza</i> 39				102
2 • HAND- UND ARMWÜRFE - Te-waza 39				104
C A HEDELTECHNIVEN Vancotcu waza	2 ● HAND- UND ARMWÜRFE - Te-waza	39		
······································			6 ● HEBELTECHNIKEN – Kansetsu-waza	107
Eri-seoi-nage Kragenschulterwurf 42 Juji-gatame Kreuzhebel			Juii-gatame <i>Kreuzhebel</i>	108
				110
				112
		48		114
		50		116
		52	Ude-garami <i>Armbeugehebel</i>	118
Morote-gari Beidhandsichel 54	Morote-gari Beidhandsichel	54		
7 ● WÜRGETECHNIKEN – Shime-waza 1:			7 ● WÜRGETECHNIKEN – Shime-waza	121
3 ● HÜFTWÜRFE – Koshi-waza 57 Sankaku-jime Drejeckswürgen	3 ● HUFTWURFE – Koshi-waza	57	Sankaku-iime <i>Dreieckswürgen</i>	122
,	Tsuri-komi-goshi Hebezughüftwurf	58	, ,	124
				126
		62		128
		64		130
		66		132
		68	Nami-juji-jime Ristkreuzwürgen	134
Utsuri-goshi Wechselhüftwurf 70		70	-	
GLOSSAR 13			GLOSSAR	137
DIE AUTOREN 14			DIE AUTOREN	142
···				143