INHALT

DIE ATHLETEN 7

1 • BEIN- UND FUSSWÜRFE – *Ashi-waza* 9
O-soto-gari *Große Außensichel* 10
Hiza-guruma *Knierad* 12
O-uchi-gari *Große Innensichel* 14
Ko-uchi-gari *Kleine Innensichel* 16
De-ashi-baraï *Fußfeger* 18
Sasae-tsuri-komi-ashi *Fußstoppwurf* 20
O-soto-otoshi *Großer Außensturz* 22
Uchi-mata *Innenschenkelwurf* 24
Ashi-guruma *Beinrad* 26
O-guruma *Großes Rad* 28
Ko-soto-gari *Kleine Außensichel* 30
Ko-soto-gake *Kleines äußeres Einhängen* 32
Okuri-ashi-baraï *Fußnachfegen* 34
Haraï-tsuri-komi-ashi *Hebezugfußfegen* 36

2 • HAND- UND ARMWÜRFE – *Te-waza* 39
Morote-seoi-nage *Beidhändiger Schulterwurf* 40
Eri-seoi-nage *Kragenschulterwurf* 42
Ippon-seoi-nage *Punkt-Schulterwurf* 44
Taï-otoshi *Körperwurf* 46
Sukui-nage *Schaufelwurf* 48
Te-guruma *Handrad* 50
Kata-guruma *Schulterrad* 52
Morote-gari *Beidhandsichel* 54

3 • HÜFTWÜRFE – *Koshi-waza* 57
Tsuri-komi-goshi *Hebezughüftwurf* 58
O-goshi *Großer Hüftwurf* 60
Uki-goshi *Hüftschwungwurf* 62
Koshi-guruma *Hüftrad* 64
Haraï-goshi *Hüftfeger* 66
Hane-goshi *Springhüftwurf* 68
Utsuri-goshi *Wechselhüftwurf* 70

4 • OPFERWÜRFE – *Sutemi-waza* 73
Tomoe-nage *Kopfwurf* 74
Yoko-tomoe-nage *Seitlicher Kopfwurf* 76
Sumi-gaeshi *Eckenwurf* 78
Tani-otoshi *Talfallzug* 80
Soto-maki-komi *Außendrehwurf* 82
Ura-nage *Rückwurf* 84
Yoko-guruma *Seitrad* 86

5 • HALTETECHNIKEN – *Osae-komi-waza* 89
Hon-gesa-gatame *Schärpengriff (Grundform)* 90
Kuzure-gesa-gatame *Variierte Schärpe* 92
Yoko-shio-gatame *Seitvierer* 94
Tate-shio-gatame *Reitvierer* 96
Kami-shio-gatame *Kopfvierer* 98
Kata-gatame *Schulterhaltegriff* 100
Ushiro-gesa-gatame *Umgekehrter Schärpenhaltegriff* 102
Makura-gesa-gatame *Kissenschärpe* 104

6 • HEBELTECHNIKEN – *Kansetsu-waza* 107
Juji-gatame *Kreuzhebel* 108
Ude-gatame *Armstreckhebel* 110
Ashi-gatame *Beinstreckhebel* 112
Hara-gatame *Bauchstreckhebel* 114
Waki-gatame *Achselstreckhebel* 116
Ude-garami *Armbeugehebel* 118

7 • WÜRGETECHNIKEN – *Shime-waza* 121
Sankaku-jime *Dreieckswürgen* 122
Kata-ha-jime *Würgen unter Festlegen einer Schulter* 124
Hadaka-jime *Freies Würgen* 126
Okuri-eri-jime *Kragenwürgen (beide Kragen)* 128
Kata-juji-jime *Mischkreuzwürgen* 130
Gyaku-juji-jime *Umgekehrtes Kreuzwürgen* 132
Nami-juji-jime *Ristkreuzwürgen* 134

GLOSSAR 137
DIE AUTOREN 142
NÜTZLICHE ADRESSEN 143