

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

Ausgangssituation: Tori zieht Uke vorwärts

Wirkungsprinzip: Handwurf



Tori greift einseitig, rechte Hand in Ukes Revers, linke Hand an Jackenärmel



Tori zieht Uke nach vorne unten um eine Ukes Gegenbewegung (Aufrichten) zu veranlassen. Sollte Uke nicht reagieren kann eine alternative Wurftechnik versucht werden



Uke leistet Widerstand und will sich aufrichten



Tori übernimmt die Bewegung und schiebt Ukes Arm nach oben und beginnt mit der Eindrehbewegung. Zug am Arm verstärken



Tori schiebt den angewinkelten rechten Arm unter Ukes Achsel. Hinweis: Griff der rechten Hand stabil halten



Tori ist in der Eindrehbewegung leicht in die Knie gegangen, Gesäß hat Kontakt zu Ukes Oberschenkel



Toris Gesäß drückt gegen Ukes Oberschenkel, Zug mit linker Hand weiterführen



Oberkörper wird etwas weiter abgebeugt, rechten Arm möglichst weit oben halten.



Abhängig von Toris Armhaltung (rechter Arm) fällt Uke seitlich oder mehr nach vorne

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: De-ashi-barai Griff rechts, werfen links
aus Gruppe Ashi-waza

Ausgangssituation: Uke geht in Tsugi-ashi rückwärts

Wirkungsprinzip: fegen des entlastenden
bzw noch nicht belastetem Beines



Uke zieht Tori nach vorne
um eine vorteilhafte
Position zu erreichen



Uke bewegt sich hierbei in
Tsugi-ashi rückwärts



Uke versucht Tori in
abgebeugte Haltung zu
bringen um einen Wurf
ansetzen zu können



Tori verhindert den Ansatz
durch aufrichten des
Oberkörpers und drückt
im der rechten Hand
gegen Ukes Oberkörper



Tori schiebt auch mit der
linken Hand Uke nach
hinten und stellt ihn auf
das rechte Bein, dadurch
wird Ukes linker Fuß
entlastet



Tori fegt Ukes linkes Bein
von außen / seitlich nach
innen weg



Durch verstärken des
Griffes und Zug am Revers
nach rechts wird Uke
seitlich geworfen



Uke fällt seitlich vor Tori



Tori behält nur den Griff
am Revers bei. Dies
Position kann für
Übergang zum Boden
ausgenutzt 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
mit Tsugi ashi



Tori dreht mit
Übersetzungsschritt ein



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



Tori setzt rechtes Bein vor
Uke und blockieret 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: 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: 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

Technik: Sode-tsurikomi-goshi (links aus Kenka-yotsu)
aus Gruppe Koshi-waza

Ausgangssituation: Griff in Kenka-yotsu Uke folgt der
Zugbewegung von Tori

Wirkungsprinzip: werfen über die Hüfte



Uke wird am Arm nach
vorne gezogen, Schritte in
Tsugi-ashi. Griffart in
Kenka-yotsu
(Gegengleicher Griff)



Tori greift mit der linken
Hand in Ukes Jackenärmel
und schiebt Uke's Arm
nach oben



Hierbei wird der Griff von
Uke gelöst, rechte Hand
zieht Uke am Jackenrevers
nach vorne



Tori dreht nach vorne ein,
Zug mit rechts wird
verstärkt



Tori schiebt den linken
Arm weiter durch und
bringt die Hüfte vor Uke



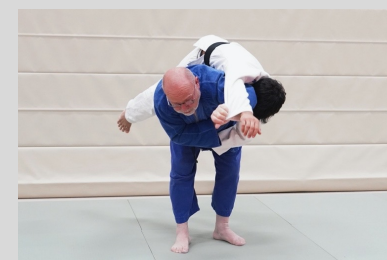
Tori steht vor Uke , Knie
leicht gebeugt.



Tori's Gesäß hat engen
Kontakt zu Ukes Hüfte
(Oberschenkel)



Wurfausführung wird
durch Zug an beiden
Armen gesteuert



Uke wird über die Hüfte
geworfen und fällt vor
Tori auf die Matte

Technik: Sode-tsurikomi-goshi
aus Gruppe Koshi-waza

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

Wirkungsprinzip: werfen über die Hüfte



Uke steht in aufrechter
Verteidigungsposition



Tori greift mit der rechten
Hand in Ukes Jackenärmel
und löst Ukes Griff



durch den Zug am rechten
Arm wird Ukes
Schwerpunkt auf dessen
rechtes Bein verlagert.
Uke führt mit der rechten
Hand Ukes Arm nach oben



Tori dreht nach vorne ein,
Zug mit links wird
verstärkt



Tori schiebt den rechten
Arm weiter durch und
bringt die Hüfte vor Uke



Tori steht vor Uke , Knie
leicht gebeugt.



Toris Gesäß hat engen
Kontakt zu Ukes Hüfte
(Oberschenkel)



Wurfausführung wird
durch Zug an beiden
Armen gesteuert



Griff mit rechter Hand
wird gelöst, Uke fällt vor
Tori auf die Matte

Technik: Ashi-uchi-mata
aus Gruppe Ashi-waza

Ausgangssituation: Uke weicht einem Wurfansatz / Finte aus

Wirkungsprinzip: mit Hilfe des Beines werfen



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



Uke weicht nach rückwärts aus



Tori sichert sich durch Absenken des Oberkörpers, Konter von Uke wird durch Zug und Druck nach vorne verhindert



Tori wird deutlich in abgebeugte Haltung nach vorne gebracht
Hinweis: Zug mit links an Toris Arm, mit rechts Druck nach vorne gegen Toris Oberkörper



Tori schwingt rechtes Bein hoch
Hinweis: Ansatzpunkt Toris Oberschenkel innen



Tori schwingt das Bein so weit wie möglich hoch, durch verstärken des Zuges am Arm und Druck wird Uke aus dem Gleichgewicht gebracht



Wurfausführung erfolgt nach vorne bzw seitlich



Uke fällt seitlich vor Tori



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

**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 Kesa-gatame