




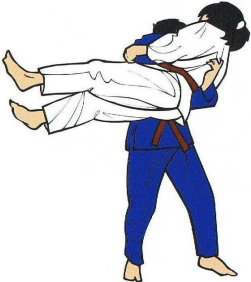

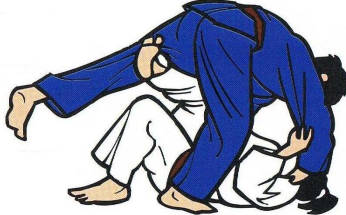




Wurftechniken – Nage-Waza

Wurfgruppe	Wurf- Beispiel	
<p>Ashi-Waza (Fußtechniken)</p>	 <p>De-Ashi-Barai</p>	 <p>O-Soto-Gari</p>
<p>Goshi-Waza (Hüfttechniken)</p>	 <p>O-Goshi</p>	 <p>Hane-Goshi</p>
<p>Te-Waza (Handtechniken)</p>	 <p>Seoi-Nage</p>	 <p>Ushiro-Goshi</p>
<p>Ma-Sutemi-Waza (gerade Selbstfallwürfe)</p>	 <p>Tomoe-Nage</p>	 <p>Sumi-Gaeshi</p>
<p>Yoko-Sutemi-Waza (seitliche Selbstfallwürfe)</p>	 <p>Ko-Uchi-Maki-Komi</p>	 <p>Tani-Otoshi</p>