















Wurfprinzipien:

Wurfprinzip	Wurf-Beispiele	
Fegen (Barai)	 <p data-bbox="612 562 801 591">De-Ashi-Barai</p>	 <p data-bbox="1062 562 1294 591">Okuri-Ashi-Barai</p>
Sicheln (Gari)	 <p data-bbox="625 801 790 831">O-Soto-Gari</p>	 <p data-bbox="1094 801 1259 831">O-Uchi-Gari</p>
Einhängen (Gake)	 <p data-bbox="612 1030 799 1059">Ko-Soto-Gake</p>	 <p data-bbox="1102 1030 1251 1059">Yoko-Gake</p>
Opfern (Sutemi)	 <p data-bbox="620 1261 791 1290">Tomoe-Nage</p>	 <p data-bbox="1038 1261 1308 1290">Ko-Uchi-Maki-Komi</p>
Rotieren	 <p data-bbox="596 1485 817 1514">Soto-Maki-Komi</p>	 <p data-bbox="1107 1485 1246 1514">Uki-Goshi</p>
Blockieren	 <p data-bbox="552 1731 863 1760">Sasae-Tsuri-Komi-Ashi</p>	 <p data-bbox="1086 1738 1267 1767">Ashi-Guruma</p>
Ausheben	 <p data-bbox="651 1989 769 2018">O-Goshi</p>	 <p data-bbox="1086 1989 1267 2018">Ushiro-Goshi</p>