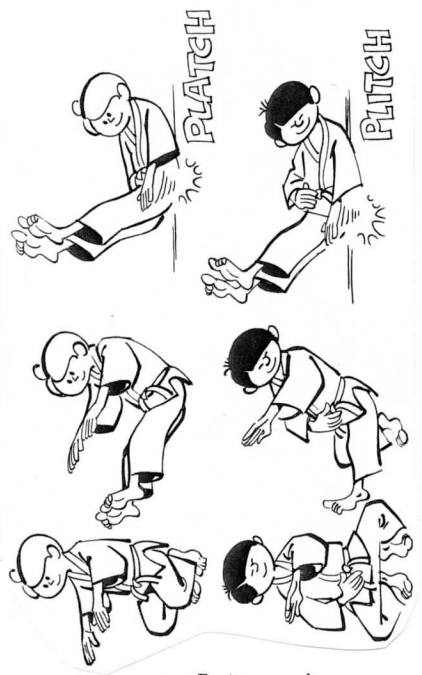




柔道

Ushiro-ukemi (rückwärts)



Kuzure-kesa-gatame (Tintenfisch)



O-soto-gari (Bim Bam Bum)



Yoko-ukemi (seitlich)



Mae-mawari-ukemi (vorwärts)



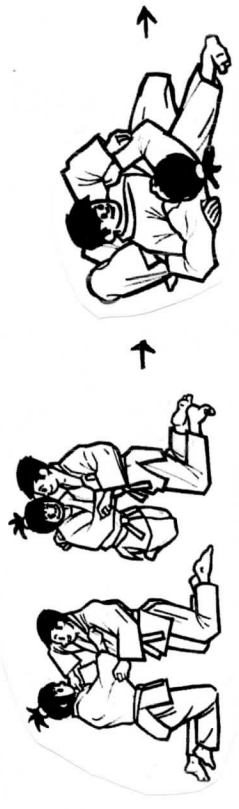
Hiza-guruma (Zirkuspferd)



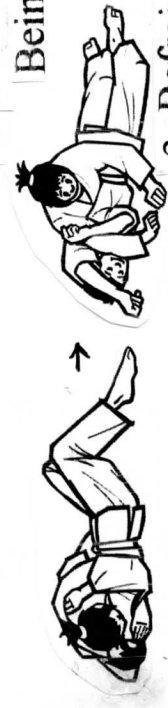
Kombination:
O-soto-gari/Uki-goshi
O-soto-gari/Hiza-guruma

Befreiung (Telefon)

1. Befreiung durch überdrehen



2. Befreiung durch Bein klammern



3. Befreiung durch Herausdrehen

