

O-uchi-gari

Sinnvolle Vorbereitung: Uke zieht nach hinten, T-Schritt, grosser Kreis mit grosser Zehe.

Übersetzung: grosse Innensichel (Fusswurf)



Ko-uchi-gari

Sinnvolle Vorbereitung: Tori zieht nach hinten und zwingt Uke einen Schritt nach vorne zu machen, wenn Fuss nach vorne kommt, bevor er aufsetzt, fegen.

Übersetzung: kleine Innensichel (Fusswurf)



O-goshi

Sinnvolle Vorbereitung: Uke stösst, Arm losreissen um Hüfte greifen, beide Füsse stehen zwischen Ukes Füssen.

Übersetzung: grosser Hüftwurf



Ippon-seoi-nage

Sinnvolle Vorbereitung: Uke stösst, „Kuzushi“ = Gleichgewichtbrechen, eindrehen und Ukes Arm einklemmen, beide Füsse stehen zwischen Ukes Füssen.

Übersetzung: Schulterwurf

