

20 Würfe | davon 9 aus dem Erweiterungsprogramm | je zwei Konter, Kombination, Finte



Morote-seoi-nage

- Mache ich Konter
 Kombination Finte



Tai-otoshi

- Mache ich Konter
 Kombination Finte



Tsurikomi-goshi

- Mache ich Konter
 Kombination Finte



Uchi-mata

- Mache ich Konter
 Kombination Finte



Tomoe-nage

- Mache ich Konter
 Kombination Finte



Soto-makikomi

- Mache ich Konter
 Kombination Finte



Ura-nage

- Pflichttechnik** Konter
 Kombination Finte



O-goshi

- Mache ich Konter
 Kombination Finte



Ippon-seoi-nage

- Mache ich Konter
 Kombination Finte



Sode-tsurikomi-goshi

- Mache ich Konter
 Kombination Finte



Koshi-guruma

- Mache ich Konter
 Kombination Finte



Tani-otoshi

- Mache ich Konter
 Kombination Finte



Sumi-gaeshi

- Mache ich Konter
 Kombination Finte



Ko-uchi-makikomi

- Pflichttechnik** Konter
 Kombination Finte



De-ashi-barai

- Mache ich Konter
 Kombination Finte



O-uchi-gari

- Mache ich Konter
 Kombination Finte



Ko-uchi-gari

- Mache ich Konter
 Kombination Finte



O-soto-gari

- Mache ich Konter
 Kombination Finte



Okuri-ashi-barai

- Mache ich Konter
 Kombination Finte



Ashi-guruma

- Mache ich Konter
 Kombination Finte



Uki-otoshi

- Mache ich Konter
 Kombination Finte



Uki-goshi

- Mache ich Konter
 Kombination Finte



Ko-soto-gake

- Mache ich Konter
 Kombination Finte



Sasae-tsurikomi-ashi

- Mache ich Konter
 Kombination Finte



Harai-goshi

- Mache ich Konter
 Kombination Finte



Tsuru-goshi

- Mache ich Konter
 Kombination Finte



Utsuri-goshi

- Mache ich Konter
 Kombination Finte



Kata-guruma

- Mache ich Konter
 Kombination Finte

Vier Shime-waza



Gyaku-juji-jime

Mache ich



Okuri-eri-jime

Pflichttechnik



Okuri-eri-jime (Koshi-jime)

Mache ich



Sode-guruma-jime

Pflichttechnik



Hadaka-jime

Mache ich



Samkaku-jime

Mache ich



Kataha-jime

Mache ich



Tsukkomi-jime

Mache ich

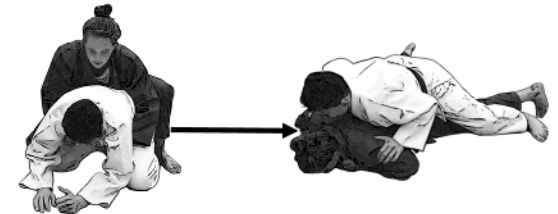
Lösungen aus den Musterlösungen des DJB | 2 Übergänge Stand/Boden aus Ai-yotsu und Kenka-yotsu



Übergang vom Werfen zum Halten



Umdrehen gegen Bauchlage



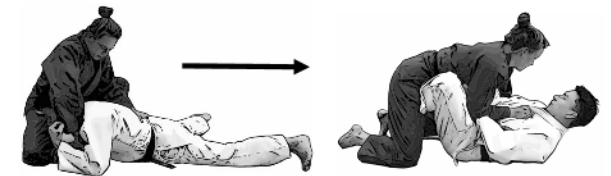
Positionswechsel 1



Angriff gegen die Bank



Angriff aus der eigenen Rückenlage



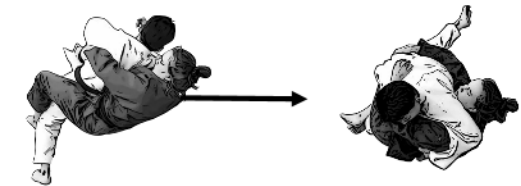
Positionswechsel 2



Angriff gegen die Rückenlage



Lösen der Beinklammer



Positionswechsel e