

15 Würfe | davon 3 aus dem Erweiterungsprogramm | je ein 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

- Pflichttechnik** Konter
- Kombination Finte



Soto-makikomi

- Mache ich Konter
- Kombination Finte



Ura-nage

- Mache ich 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

- Pflichttechnik** Konter
- Kombination Finte



Sumi-gaeshi

- Mache ich Konter
- Kombination Finte



Ko-uchi-makikomi

- Mache ich 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 Kansetsu-waza



Hiza-gatame



Ashi-gatame

Pflichttechnik

Mache ich



Sankaku-gatame



Hara-gatame

Pflichttechnik

Mache ich



Juji-gatame

Mache ich



Ude-garami

Mache ich



Waki-gatame

Mache ich



Ude-gatame

Mache ich

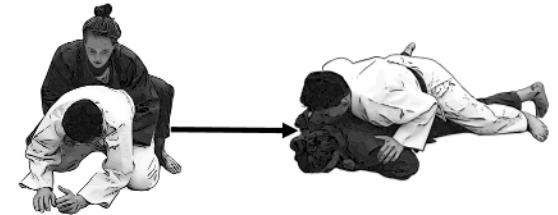
Sieben Lösungen aus den Musterlösungen des DJB



Übergang vom Werfen zum Halten



Umdrehen gegen Bauchlage



Positionswechsel 1



Angriff gegen die Bank



Angriff aus der eigenen Rückenlage



Angriff gegen die Rückenlage



Lösen der Beinklammer