

Falltechnik

Sturz seitwärts rechts und links
Sturz rückwärts
Fallrolle vorwärts rechts und links in den Stand
Fallrolle vorwärts rechts und links in Kniestand
Fallrolle rückwärts rechts und links
Fallrolle vorwärts rechts und links in Bodenlage
Fallen über einen Partner in Bankposition
freier Fall (links)
freier Fall (rechts)
Fallen mit dem Hanbo

Demonstration Wurftechniken

Ippon-seoi-nage	Tori dreht ein, bis er genau vor seinem Partner steht (rechter Fuß leicht vorne, Kniestellung nicht nach innen). Ukes Oberarm / Schulter wird mit Toris Ellenbogenbeuge fixiert. Gleichzeitig in die Knie gehen, bis der eigene Gürtel unterhalb Ukes Gürtel ist. Nun Uke mit der Schulterpartie bzw. den Armen ausheben und ihn durch eine Drehung des Oberkörpers werfen.
Koshi-guruma	Uke schiebt Tori. Tori gibt nach und dreht sich besonders weit ein, so dass seine linke Gesäßhälfte Ukes rechten Oberschenkel sperrt. Toris rechter Arm wird dabei um Ukes Kopf gelegt. Tori klemmt Ukes Nacken mit der eigenen Ellenbogenbeuge fest. Tori geht dabei so weit in die Knie, dass Uke über seine eigene Hüfte werfen kann.
Koshiki-daoshi	Tori und Uke stehen sich spiegelbildlich einseitig gefasst gegenüber (Tori in Rechtsauslage). Uke versucht, Tori auf seine Seite zu ziehen. Tori gibt plötzlich Ukes Zug nach und fasst gleichzeitig mit seiner linken Hand Ukes vorderstehendes linkes Bein. Durch gleichzeitigen Druck Toris rechter Schubhand wird Uke zu Boden geworfen.
O-goshi	Tori dreht sich soweit weit ein, dass seine linke Gesäßhälfte Ukes rechten Oberschenkel sperrt und er den Gegner ausheben und werfen kann.
O-soto-otoshi	Uke zieht Tori zu sich nach hinten. Tori gibt zunächst Ukes Rückwärtsbewegung kontrolliert nach, um plötzlich Ukes Bewegung durch einen schnellen Schritt links vor auf die gleiche Höhe von Ukes Beinen zu verstärken. Toris rechtes Bein wird hinter Ukes Beinen abgestellt. Toris Oberkörper ist stabil und leicht nach vorne gebeugt. Uke fällt hauptsächlich durch seinen eigenen Schwung.

Demonstration Wurftechniken

Harai-goshi	Tori fasst Uke mit der rechten Hand unter Ukes Achsel und mit links am Ärmel auf Ellenbogenhöhe. Links kräftige Zughand und rechts kräftige Schubhand! Toris Auftaktschritt rechts ca. 20 cm vor Ukes rechten Fuß. Gleichzeitig Kuzushi! Der linke Fuß wird zwischen Toris Füße abgesetzt. Nun mit gestrecktem rechten Bein Ukes Oberschenkel fegen. Körperdrehung beibehalten bis Uke auf der Matte liegt.
Ko-uchi-gari	Uke (in Rechtsauslage) zieht Tori auf seine Seite. Tori gibt kontrolliert nach und fegt mit der rechten Fußsohle von innen Ukes rechtes Bein knapp oberhalb der Ferse. Uke noch durch zusätzlichen leichten Druck nach hinten werfen.
O-uchi-gari	Uke (in Linksauslage) zieht Tori auf seine Seite. Tori gibt kontrolliert nach und fegt mit dem rechten Bein von innen Ukes linkes Bein knapp oberhalb der Ferse. Uke noch durch zusätzlichen leichten Druck nach hinten werfen.
Sode-tsuri-komi-goshi	Tori greift mit doppelter Ärmelfassung. Tori dreht ein, bis er genau vor seinem Partner steht. Dabei wird Toris rechter Arm weit nach oben gestreckt. Gleichzeitig in die Knie gehen, bis der eigene Gürtel unterhalb Ukes Gürtel ist. Nun Uke durch Strecken der Beine und Drehen des Oberkörpers werfen.
Tai-otoshi	Tori dreht sich ein, so dass er links neben Uke steht und in die gleiche Richtung blickt. Dabei setzt Tori seinen rechten Fuß außen neben den entsprechenden Fuß von Uke so auf die Matte, dass die Rückseite seines Beins beide Beine des Gegners blockiert. Den am Vortreten gehinderten Uke zusätzlich durch Zug der linken Hand und Schub des rechten Arms (unter Ukes Achsel) werfen.
De-ashi-barai	Uke schiebt Tori. Tori fegt mit seinem eigenen linken Bein Ukes vorkommende rechte Bein, kurz bevor es auf dem Boden aufsetzt. Zur Unterstützung schiebt Tori mit seiner rechten Hand Ukes Revers nach links oben in Richtung Kinn und mit seiner linken Hand Ukes rechten Ellenbogen in Richtung eigener Bauchnabel (Lenkradbewegung).
De-ashi-barai (links)	
O-soto-gari (links)	
Kata-ashi-dori	Kata-ashi-dori ist am besten geeignet, wenn der Partner in einer starken einseitigen Auslage wie z.B. einem eigenen Ko-uchi-barai Ansatz steht. Den Partner durch starken Zug mit der linken Hand nach unten und durch starken Druck der rechten Hand im Nacken klein machen. Dann durch einen Ko-uchi-barai-Ansatz das rechte Bein Ukes der linken Hand zufegen. Nun einen kurzen Step-Schritt in den Partner machen und sein linkes Standbein mit dem eigenen rechten Bein wegsicheln.
Yoko-wakare	Tori wirft sich vor Ukes Füßen auf seine eigene linke Seite und reißt dabei den Gegner über sich.
Tomoe-nage	Uke schiebt. Tori setzt seine rechte Fußsohle gegen Ukes Leiste und geht dabei gleichzeitig in die Hocke um sich möglichst sanft auf den Rücken zu legen. Uke wird nun mit dem rechten Bein über Toris Kopf begleitet. Bei Bedarf kann Uke auch mit Druck des rechten Beines beschleunigt werden (Vorsicht !).

Demonstration Wurftechniken

O-goshi (links)	
Harai-goshi (links)	
Soto-maki-komi	Tori dreht sich besonders weit ein, sodass seine linke Gesäßhälfte Ukes rechten Oberschenkel sperrt. Dabei wird Ukes rechter Arm unter Toris rechter Achsel so gut wie möglich eingeklemmt. Durch eine eigene Fallrolle in Wurfrichtung zu Boden werfen. Während des Wurfes Ukes rechten Arm unbedingt unter starker Spannung halten.
Tani-otoshi	Tori wirft sich, ein Bein von außen hinter Ukes Beine schiebend, auf die eigene linke Körperseite und reißt Uke dabei rückwärts zu Boden.
Sukui-nage	Tori befindet sich seitlich rechts neben Uke, Toris linkes Bein ist hinter Ukes Beinen aufgestellt. Toris Hände greifen von vorne jeweils hinter Ukes Kniekehlen. Ukes Beine nun nach oben reißen und Uke über das aufgestellte Bein nach hinten werfen.
Sumi-gaeshi	Tori wirft sich auf den Rücken und reißt den Gegner, indem er seinen Spann gegen die Innenseite von Ukes Oberschenkel drückt, über sich zu Boden.
Tsuri-goshi	Tori dreht ein und versucht Uke, mit einer Hüfttechnik zu werfen. Dabei fasst er Uke am Gürtel, um ihn auf seine Hüfte zu ziehen.
Uchi-mata	Tori fegt von innen Ukes Oberschenkel und wirft Uke nach vorne.

Wurfkombinationen

Harai-goshi + O-soto-gari	Tori greift mit Harai-goshi an. Uke stemmt sich gegen Toris Zugrichtung und verlagert sein Gewicht nach hinten. Tori gibt Ukes Zug nach hinten nach, wechselt die Wurfrichtung und wirft Uke mit O-soto-gari.
O-soto-gari + Yoko-wakare	Tori setzt O-soto-gari an. Uke stemmt sich dagegen und drückt seinerseits nach vorne. Tori gibt Ukes Druck nach, lässt sich auf die eigene Seite fallen und reißt Uke über sich.

Gegenwürfe

Koshi-guruma / Tani-otoshi	Uke dreht zu Koshi-guruma ein. Tori bemerkt dies, weicht in Eindrehrichtung aus, führt Ukes Rotation fort und bringt Uke mit Tani-otoshi zu Boden.
O-soto-gari / Yoko-wakare	Uke setzt O-soto-gari an. Tori stemmt sich zunächst kurz und kontrolliert dagegen. Schließlich gibt Tori Ukes Druck nach, lässt sich auf die eigene Seite fallen und reißt Uke über sich.

Hebeltechniken

Kannuki-gatame	Ukes gestreckter linker Arm ist an Handgelenk und Schulter festgelegt. Toris linker Arm kontrolliert von Oben Ukes rechten Oberarm, sein rechter Arm blockiert von unten Ukes Ellenbogen und greift auf den eigenen linken Unterarm. Durch Druck mit der Speiche gegen Ukes Ellenbogen hebeln.
Ude-gatame	Ukes Handgelenk und die Schulter seines gestreckten Armes werden von Tori blockiert, der mit beiden Händen gegen Ukes Ellenbogen drückt.
Juji-gatame	Uke liegt auf der Matte. Toris rechtes Bein wird über den rechten Arm und unter den Kopf gestellt. Nun absitzen und mit dem linken Knie den rechten Arm einklemmen. In Richtung kleiner Finger hebeln. Anschließend Uke im Uhrzeigersinn auf den Bauch weiterdrehen und das linke Bein aufstellen. Der rechte Fuß blockiert den Nacken. Tori muss im Uhrzeigersinn aufstehen und dabei Ukes Handgelenk hebeln.
Waki-gatame	Uke liegt auf dem Bauch. Tori hat Ukes gestreckten linken Arm dicht am Handgelenk erfasst und unter der eigenen Achsel hindurchgezogen. Tori drückt mit der rechten Körperseite auf Ukes Oberarm und hebelt durch gleichzeitigen Zug des Unterarms nach oben zu sich her.
Gyaku-ude-garami	Ukes gebeugter Arm wird auf Ukes Rücken verdreht, in dem Ukes Unterarm nach oben in Richtung Ukes Kopf geschoben bzw. gezogen wird.
Tekubi-Garami	Handgelenk-Beuge-Hebel Ukes Handinnenfläche wird (bei gestrecktem Arm) nach innen abgebeugt. Tori hält Ukes Hand so, dass sich beide Daumen auf Ukes Handrücken befinden.
Kami-garami	ingerollter Kniehebel
Kesa-ashi-gatame	Tori fixiert Uke mit Kesa-gatame. Anschließend Ukes rechten Arm (Ellenbogenhöhe) auf den eigenen rechten Oberschenkel legen und durch Druck auf Ukes Unterarm mit der eigenen linken Hand oder Fußsohle das Ellenbogengelenk überstrecken.
Ashi-garami	Eine Art Kannuki-gatame auf Ukes gestrecktes Bein. Ukes Spann wird unter der eigenen Achsel eingeklemmt, Toris Unterarm ist knapp oberhalb von Ukes Ferse.
Kote-gaeshi	Ukes rechte Hand wird mit der eigenen linken Hand umfasst (Daumen auf dem Handrücken, die Finger fassen in die Maus). Anschließend mit der eigenen rechten Hand ebenfalls Ukes Hand umgreifen, so dass ebenfalls der Daumen auf Ukes Handrücken liegt. Nun das eigene linke Bein nach hinten kreisförmig wegbewegen und gleichzeitig Ukes rechte Hand mitführen (Handgelenkschleuderhebel).

Festlegetechniken

Kannuki-gatame vom Stand in den Boden	Uke hat Tori mit rechts am Revers gefasst. Tori schockt Uke durch Ohrfeige oder Schienbeintritt und nimmt Ukes rechten Arm in Kannuki-gatame. Anschließend Uke mit stark kontrolliertem Arm (Uke ist auf den Zehenspitzen) mit O-soto-otoshi zu Boden bringen. Uke wird am Boden durch Druck des rechten Knies in Ukes Achsel und aufrechtem Oberkörper am Boden kontrolliert.
Ude-gatame vom Stand in den Boden	Uke würgt Tori beidhändig von vorne. Tori zieht sofort die Schultern hoch und drückt das Kinn auf die Brust um einen kleinen Hals zu machen. Tori schockt durch einen Faustschlag in den Bauch. Anschließend sofort Ukes linken Arm zwischen Kopf und Schulter einklemmen und Uke durch beidhändigen Druck auf sein linkes Ellenbogengelenk zu Boden führen.
Waki-gatame vom Stand in den Boden	Uke hat Tori mit links am Revers gefasst. Tori schockt Uke durch einen Handstoß ins Gesicht und greift Ukes linke Hand von oben mit der eigenen linken Hand. Mit dem eigenen rechten Arm von oben Ukes Oberarm kontrollieren und das eigene rechte Bein nach vorne schieben in einen Hirtensitz. Während dieser Bewegung Uke bereits in Waki-gatame Position immer unter Kontrolle behalten (Kontakt!).
Gyaku-ude-garami im Stand	Uke hat Tori mit rechts am Revers gefasst. Tori schockt Uke durch Ohrfeige oder Schienbeintritt und nimmt Ukes rechten Arm in Gyaku-ude-garami. Anschließend Uke mit stark kontrolliertem Arm (Tori's linken Hand auf seinem eigenen Rücken) mit dem rechten Hand Ukes Kopf hochziehen.
Juji-gatame	Nach einen O-soto-gari oder O-soto-otoshi
Kata-ashi-hishigi	Fußtritt im Boden rechts > Kata-ashi-hishigi

Halsdrucktechniken

Ushiro-jime	Tori kniet hinter sitzendem Uke und hat ein Bein aufgestellt. A) Tori legt seine Arminnenseite senkrecht vor Ukes Hals und würgt, in dem er seinen Arm direkt zu sich nach hinten zieht (Druck auf Luftröhre). B) Tori nimmt Ukes Kehlkopf in seine Ellenbogenbeuge und würgt durch Anwinkeln des Armes (Druck auf Drosselvene). In beiden Fällen gleitet Tori mit dem abgewinkelten Knie nach hinten, um nicht umgestoßen werden zu können.
Hadaka-jime	Tori kniet hinter sitzendem Uke und hat ein Bein aufgestellt. Tori legt seine Arminnenseite senkrecht vor Ukes Hals und würgt, in dem er seinen Arm direkt zu sich nach hinten zieht und gleichzeitig den eigenen linken Arm hinter Ukes Kopf schiebt. Dabei gleitet Tori mit dem abgewinkelten Knie nach hinten, um nicht umgestoßen werden zu können.
Kata-te-jime	Tori fasst mit einer Hand (Daumen innen) in den Kragen des Gegners und würgt, indem er den Ellenbogen am Hals des Gegners vorbeischiebt.
Okuri-eri-jime	Mit der linken Hand von hinten unter Ukes Arm das Revers öffnen, damit die rechte Hand tiefer Ukes Revers fassen kann. Toris Hand greift dabei wie wenn ein Tau gehalten wird. Anschließend mit der linken Hand umgreifen und an der Halsschlagader (notfalls auch an der Luftröhre) würgen.
Ryo-te-jime	Tori befindet sich vor Uke, fasst mit beiden Händen von außen in Ukes Jacke und würgt, indem er die Knöchel gegen Ukes Halsseiten dreht.

Arm-, Revers-, Kragenfassen

Revers gleichseitig fassen / O-goshi	Uke fasst mit seiner rechten Hand Toris linkes Revers. Tori stellt sich seitwärts, versucht einen Schritt zurückzusetzen und fasst gleichseitig Ukes Ärmel. Tori schockt in den Unterleib, zieht Uke zu sich her und wirft mit O-goshi.
Handgelenk gleichseitig fassen / Koshi-guruma	Tori stellt sich seitwärts und versucht einen Schritt zurückzusetzen und fasst gleichseitig Ukes Ärmel, Tori zieht Uke zu sich her und wirft ihn mit Koshi-guruma.
Kragenfassen von hinten / Harai-goshi	Uke greift Tori von hinten in den Kragen und versucht nach hinten zu ziehen, Tori gibt dem Zug nach und stellt sich in Seitwärtsposition, Tori greift nach Ukes Arm und dreht sofort zum Harai-goshi ein um Uke zu werfen.
Handgelenke beidseitig fassen / Sode-tsuri-komi-goshi	Uke ergreift beide Handgelenke Toris. Tori greift sofort beide Ärmelenden von Uke und schockt mit einem diagonalen Tritt. Uke macht einen Schritt zurück. Tori kann bequem eindrehen um mit Sode-tsuri-komi-goshi zu werfen.
Handgelenk über Kreuz fassen / O-goshi	Tori versucht (erfolglos), seinen rechten Arm durch wegziehen in Richtung Daumen / Zeigefinger zu befreien. Tori schockt nun Uke durch einen Fauststoß in den Bauch und schließt mit Hidari-O-Goshi ab.
Handgelenke beidseitig fassen / Kreuzschlag	Uke ergreift beide Handgelenke Toris. Tori schockt durch einen Schienbeintritt und überkreuzt einen Arm stoßartig über den anderen (Handfläche nach außen). Mit der freigewordenen Hand Schlag in Ukes Gesicht.
Handgelenk gleichseitig fassen / Ushiro-jime	Tori fasst Ukes Handgelenk mit seiner freien Hand und schockt gleichzeitig durch einen Tritt gegen das Schienbein. Tori reißt Ukes Arm nach oben und dreht sich darunter durch um hinter ihm zum Stehen zu kommen, Ukes Arm dabei auf den Rücken (Gyaku-ude-garami) drehen. Tori setzt Ushiro-jime an (alternativ an den Haaren ziehen) und tritt Uke in die Kniekehle um ihn zu Boden zu bringen.
Revers beidseitig fassen / O-soto-gari	Tori lockert den Griff durch einen Schlag von unten in Ukes Gesicht und setzt einen Kannuki-gatame an. Tori wirft Uke mit einem O-soto-gari.
Handgelenke beidseitig von hinten fassen / Uchi-mata	Uke hat beide Handgelenke von hinten gefasst und zieht Tori zu sich nach hinten. Durch plötzliches Nachgeben und Rückwärtslaufen mit einem Rundrücken Ukes Zug gegen ihn richten. Beide Arme durch einen gleichzeitigen Ruck nach vorne befreien. Tori schockt anschließend mit einem Ellenbogenstoß zum Solarplexus und wirft Uke schließlich mit Uchi-mata.
Revers gleichseitig fassen / Yoko-sumi-gaeshi	Uke fasst mit seiner linken Hand Toris rechtes Revers. Tori schockt Uke mit einem Handballenstoß ins Gesicht. Anschließend Ukes linkes Handgelenk durch Druck der rechten Hand und Zug der linken Hand nach unten lösen. Ggf. einen Kniestoß in Ukes Magen um Uke abzubeugen. Nun mit der rechten Hand von hinten Ukes rechte Schulter greifen und mit Yoko-sumi-gaeshi werfen.

Haarzug / Haare fassen

Haarzug von vorne / O-soto-otoshi	Tori gibt dem Zug Ukes nach und wirft sofort mit O-soto-otoshi.
Haarzug von der Seite / O-uchi-gari	Uke fasst Tori von der Seite in die Haare, Tori gibt den Zug Ukes nach und wirft sofort mit O-uchi-gari.
Haarzug von hinten / Ude-gatame	Uke zieht von hinten mit seiner linken Hand. Tori fixiert mit seiner linken Hand Ukes Hand. Mit einer 90-Grad-Drehung im Uhrzeigersinn Uke mit einem Faustrückenschlag in den Magen schocken. Nun Ukes Arm auf der eigenen Schulter einklemmen und mit Waki-gatame zu Boden führen.
Haarzug von vorne / Handkipphebel	Tori blockiert mit beiden Händen Ukes Hand und schockt mit einem Schienbeintritt. Tori löst den Griff und setzt einen Handkipphebel an.
Haarzug von hinten / O-soto-gari	Uke zieht von hinten mit seiner rechten Hand. Tori fixiert mit seiner linken Hand Ukes Hand. Mit einer 90-Grad-Drehung im Uhrzeigersinn Uke mit einem Faustrückenschlag in den Magen schocken. Nun Uke mit O-soto-gari zu Boden werfen.

Umklammerungen

Umklammern von hinten mit Armeinschluss / Seoi-otoshi	Tori sprengt den Griff durch Strecken der Arme und Senken des Oberkörpers nach unten und ergreift sofort Ukes Arm, Tori wirft Uke mit Seoi-otoshi.
Umklammern von der Seite mit Armeinschluss / Tai-otoshi	Uke umklammert Tori von der Seite mit den Armen. Tori sprengt den Griff durch Strecken der Arme und Senken des Oberkörpers nach unten und greift sofort nach Ukes Arm und um Ukes Hüfte und wirft mit Tai-otoshi.
Umklammern von vorne mit Armeinschluss / O-soto-gari	Tori reagiert mit einem Schlag in Ukes Unterleib/Leiste, bevor Uke die Umklammerung abgeschlossen hat. Anschließend sofort einen weiteren Schlag in Richtung Gesicht und mit O-soto-gari abschließen.
Umklammern von vorne ohne Armeinschluss / Genickdrehhebel	Tori schockt Uke durch einen Stampftritt zum Spannfuß und / oder durch beidseitigen Pressluft-Schlag auf Ukes Ohren. Nun Ukes Kopf mit beiden Händen so verdrehen (rechte Hand auf Ukes Gesicht, linke Hand auf Ukes Hinterkopf), dass Uke in einer Kreisbewegung zu Boden geht. Tori geht dabei mit dem linken Bein nach hinten kreisförmig aus dem Weg (Alternativ O-soto-gari).
Umklammern von hinten ohne Armeinschluss / Soto-maki-komi	Tori lockert Ukes Griff durch einen Fußtritt und ggf. einem Knöchelschlag auf Ukes Handrücken. Anschließend erfolgt sofort ein Ellbogenstoß in Richtung Kopf. Tori wirft mit Soto-maki-komi.
Umklammern von hinten mit Armeinschluss / Gyaku-kata-ashi-dori	Tori sprengt den Griff durch Strecken der Arme und Senken des Oberkörpers nach unten und ergreift sofort einen Fuß Ukes um Gyaku-kata-ashi-dori zu werfen. Abschluss mit Kami-garami.

Genickhebel / Nelson

seitlicher Genickhebel / Koshiki-daoshi	Tori schockt durch einen Schlag in Ukes Unterleib. Anschließend greift Tori sofort nach Ukes Fußgelenk und wirft Uke durch zusätzlichen Druck gegen Ukes Leiste mit Koshiki-daoshi.
versuchter Genickhebel von vorne / Ko-uchi-gari	Tori bemerkt dies und schlüpft sofort aus dem Angriffsarm heraus, richtet sich auf und wirft mit Ko-uchi-gari.
versuchter Genickhebel von hinten / Gyaku-kata-ashi-dori	Tori drückt sofort beide Arme nach unten und stampft mit der eigenen Hacke auf Ukes Fuß. Nun ergreift Tori zwischen den eigenen einen Fuß Ukes und wirft Gyaku-kata-ashi-dori. Abschluss mit Kami-garami.
versuchter Genickhebel von hinten / Seoi-otoshi	Tori drückt sofort beide Arme nach unten und stampft mit der eigenen Hacke auf Ukes Fuß. Tori setzt gleich mit einem linken Ellenbogenschlag gegen Ukes Kopf nach. Nun greift Tori mit seiner rechten Handfläche hinter Ukes Genick und wirft Seoi-otoshi.
seitlicher Genickhebel / Tani-otoshi	Tori schockt Uke durch einen Schlag ins Gesicht und wirft sofort mit Tani-otoshi.
seitlicher Genickhebel / Zwicker	Kneifen in den Oberschenkel. Dann von hinten in die Haare greifen und den Kopf nach hinten ziehen (bzw. unter der Nase nach hinten schieben). Es folgen mehrere Faustschläge bzw. Schläge mit dem Handballen auf Ukes Bauch/Magen.

Würgen(1/2)

Würgen von der Seite / O-goshi	Tori zieht sofort die Schultern hoch und drückt das Kinn auf die Brust um einen kleinen Hals zu machen. Möglichst gleichzeitig Uke mit links am Arm greifen und durch einen rechten Fastrückenschlag in den Unterleib schocken. Anschließend zieht Tori Uke zu sich her und wirft mit O-goshi.
Würgen von vorne / O-soto-gari	Tori macht einen Schritt nach hinten von Uke weg, Tori ergreift Ukes Arm und legt die freie Hand auf das Gesicht Ukes, um mit O-soto-gari zu werfen.
Würgen von der Seite / Seoi-nage	Tori macht einen Schritt von Uke weg und greift Uke mit links am Arm und schockt Uke durch einen rechten Fastrückenschlag in den Unterleib. Anschließend zieht Tori Uke zu sich her um ihn mit Seoi-otoshi / Ippon-seoi-nage zu werfen.
Würgen von vorne / Tomoe-nage	Uke versucht mit beiden Händen Tori zu würgen. Tori gibt Ukes Druck sofort nach und wirft Tomoe-nage.
Würgen von hinten / Harai-goshi	Tori zieht sofort die Schultern hoch und drückt das Kinn auf die Brust um einen kleinen Hals zu machen. Tori dreht sich um 90 Grad und schlägt Uke dabei mit einem Fastrückenschlag in die Magengegend. Anschließend wirft Tori sofort Harai-goshi.
Würgen von hinten / O-uchi-gari	Tori zieht sofort die Schultern hoch und drückt das Kinn auf die Brust um einen kleinen Hals zu machen. Tori dreht sich um 90 Grad und schlägt Uke dabei mit einem Fastrückenschlag in die Magengegend. Anschließend wirft Tori sofort O-uchi-gari.

Würgen(2/2)

Würgen von der Seite / Sukui-nage	Tori zieht sofort die Schultern hoch und drückt das Kinn auf die Brust um einen kleinen Hals zu machen. Möglichst gleichzeitig Uke mit einem linken Ellenbogenschlag in die Magengegend schocken. Anschließend einen weiteren Schlag gegen Ukes Gesicht und Uke abschließend mit Sukui-nage zu Boden werfen.
Würgen von hinten / Uraken	Uke versucht mit beiden Händen Tori zu würgen. Tori zieht sofort die Schultern hoch und drückt das Kinn auf die Brust um einen kleinen Hals zu machen. Mit dem linken Bein einen Schritt vor gehen. Mit der rechten Hand unten durchschlagen und dann mit Schwung oben über beide Arme schlagen. Anschließend folgt ein Fastrückenschlag (Uraken) zum Kopf und Kniestoß.

Fauststöße und Faustschläge

Oi-tsuki jodan rechts / O-soto-otoshi	Tori weicht zur eigenen linken Seite aus, fasst sofort mit links Ukes rechten Arm und springt in O-soto-otoshi ein. Toris rechter Arm ist unterhalb Ukes rechten Arms quer über Ukes Hals / Gesicht.
Ohrfeige rechts / O-goshi	Uke greift mit Ohrfeige rechts an, Tori geht sofort in den Angriff hinein und wirft mit Ukes Schwung O-goshi.
Oi-tsuki chudan rechts / Kiri-otoshi	Uke weicht zur eigenen linken Seite aus und verteidigt mit Shuto-uke. Uke nun von hinten in den Kragen fassen und mit Kiri-otoshi (Rückriss) zu Boden reißen.
Doppelschwinger	Uke greift mit Doppelschwinger rechts/links an. Tori blockt beide Schläge und schockt mit Handballenschlag auf Ukes Gesicht. Nun dreht sich Tori 180 Grad gegen den Uhrzeigersinn neben Uke. Fastrückenschlag rechts in Ukes Unterleib. Anschließend fasst Tori mit der rechten Handfläche in Ukes Nacken und zwingt diesen mit einem rechten Schritt vorwärts zu einer Fallrolle.
Faustschlag von oben rechts / Seoi-nage	Tori verteidigt mit Age-uke. Schock durch Fauststoß von unten gegen Ukes Kinn. Abschluss durch Seoi-nage.
Oi-tsuki chudan links / Kata-ashi-dori	Uke weicht zur eigenen linken Seite aus und verteidigt mit Shuto-uke. Schock durch Handballenstoß gegen Ukes Nase. Abschluss durch Kata-ashi-dori.
Oi-tsuki jodan rechts / Koshi-guruma	Tori weicht zur eigenen rechten Seite schräg nach vorne aus, fasst sofort Ukes Arm und wirft Koshi-guruma.
Schwinger rechts / O-soto-gari	Tori weicht nach rechts vorne aus und blockt mit der linken Hand Ukes rechten Arm - mit der linken Faust Uke gleichzeitig mit einem direkten Schlag ins Gesicht schocken. Abschluss mit O-soto-gari.

Fußritte und Fußstöße

Mae-geri rechts / O-soto-gari	Tori weicht zur eigenen linken Seite aus und springt sofort in O-soto-gari ein.
Mae-geri rechts / Ko-uchi-gari	Tori weicht zur rechten Seite mit einer 90 Grad Drehung gegen den Uhrzeigersinn aus und verlängert Ukes Fußstoß mit Ko-uchi-gari.
Mae-geri rechts / O-goshi	Tori weicht zur rechten Seite mit einer 90 Grad Drehung gegen den Uhrzeigersinn aus. Möglichst gleichzeitig Uke mit links am Arm greifen und durch einen rechten Fastrückenschlag in den Unterleib schocken. Anschließend zieht Tori Uke zu sich her und wirft mit O-goshi.
Mawashi-geri rechts / Kata-ashi-dori	Tori dreht sich sofort zu Uke in Richtung angreifendes Bein und fängt dies mit dem linken Arm auf (rechter Arm in Verteidigungsposition). Nun Kata-ashi-dori.
Mae-geri links / Kata-ashi-dori	Tori weicht nach links aus und verteidigt mit Gedan-barai. Schock mit Hand oder Faust gegen Ukes Kinn. Abschluss mit Kata-ashi-dori.
Kniestoß	Uke greift Tori am Kopf, um einen Kniestoß anzusetzen. Tori greift sofort zu den Ukes Ellbogen - dadurch kann er trotz eingeschränkten Sichtfeldes auf mögliche Hand- oder Ellbogentechniken des Gegners besser reagieren. Uke führt einen Kniestoß aus. In diesem Augenblick senkt Tori seinen Ellbogen gegen die Bewegung des Knies ab. Uke verletzt sich quasi mit seiner eigenen Wucht. Anschließend führt Tori einen Uppercut durch die Deckungslücke der gegnerischen Arme aus. Abschluss mit O-soto-gari.
Mae-geri links / Uchi-mata	Tori weicht nach links aus und verteidigt mit Gedan-barai. Schock durch Gyakutsuki gegen Ukes Hals. Abschluss durch Uchi-mata.
Yoko-geri	Rückriss

Stockschläge und Stockstiche

Stockschlag von oben / Seoi-nage	Tori dreht sofort mit Seoi-nage ein. Nach erfolgtem Wurf ggf. noch Stock abnehmen.
Stockschlag von oben / O(Ko)-uchi-gari	Tori weicht zur eigenen rechten Seite aus und lässt den Stock ins Leere laufen. Anschließend fasst Tori sofort mit links Ukes Schlagarm und legt seine rechte Hand auf Ukes Gesicht um Uke mit O- oder Ko-uchi-gari zu werfen. Auf das Bein von Uke achten! Z.B. Uke auf dem Rechten Bein dann Ko-uchi-gari.
Stockschlag von oben / O-soto-gari	Tori weicht zur eigenen linken Seite aus. Toris rechter Arm begleitet Ukes rechten Unterarm von oben - Toris linker Arm schlägt von unten gegen Ukes rechtes Ellenbogengelenk (Scherenschlag). Uke lässt dadurch den Stock fallen. Handkantenschlag gegen Ukes Hals. Abschluss mit O-soto-gari.
Stockstich	Technik aus Goshin-Jitsu-No-Kata: Uke versucht mit einem Schritt links vorwärts Tori in den Magen zu stechen. Tori macht einen Schritt rechts vor und dreht sich somit gegen den Uhrzeigersinn aus der Gefahrenzone. Tori ergreift nun den Stock (rechts zwischen Ukes Armen, links am eigenen Ende). Nun mit beiden Händen den Stock entgegen dem Uhrzeigersinn drehen (rechter Unterarm drückt gegen Ukes Ellenbogengelenk).
Stockschlag von der Rückhand-Seite	Uke geht mit einem Stechschritt nach links vorne in den Angriff und blockiert mit beiden Händen/Unterarmen Ukes Waffenarm. Verteidigung siehe Messerstich von der Rückhandseite.

Messerangriffe

Messerstich von oben / Shuto-uke	Tori weicht zur eigenen linken Seite aus. Gleichzeitig mit Shuto-Uke gegen Ukes Angriffsarm blocken. Gyaku-tsuki links gegen Ukes Kopf. Sollte Uke das Messer noch in der Hand halten ein weiterer Tsuki auf den Handrücken der Waffenhand. Mit der eigenen linken Hand von vorne Ukes Kopf umfassen und Uke schließlich mit De-ashi-barai zu Boden bringen.
Messerstich von unten / Gedan-barai	Tori weicht zur eigene linken Seite aus. Gleichzeitig mit Gedan-barai gegen Ukes Angriffsarm blocken. Abschluss mit Yoko-geri. Messer aufheben bzw. Uke entnehmen.
Messerschnitt von oben rechts	Block mit dem rechten Unterarm (Außenseite) Ukes Messerarm unten durchführen mit links in die Maus fassen Weiterführen zum Kote-gaeshi.

Pistolenangriffe

Koshi-gamae / Yubi-dori	Hände hoch, Uke setzt Pistole an Toris rechte Hüfte. Uke tastet mit links nach Toris rechter Hosentasche. Wenn Uke den Blick senkt den eigenen Körper im Uhrzeigersinn abdrehen. Revolver mit rechts von oben greifen und nach vorne ziehen. Mit links von unten greifen und Revolver von sich weg auf den Körper von Uke drehen (Fingerhebel). Körperdrehung in die andere Richtung und Revolver abziehen. Revolverknopf in Ukes Gesicht stoßen.
Pistolenangriff von vorne	Pistole ist angesetzt. Nach dem beide Hände erhoben sind Ukes Waffenhand von außen auf Handgelenkhöhe wegstoßen (Handgelenk fest umfassen). Mit beiden Händen Ukes Waffenhand greifen - beide Daumen sind auf Ukes Handrücken. Nun in entgegengesetzter Richtung einen Handkipphebel ansetzen. Der Pistolenlauf darf niemals auf sich selber gerichtet sein.

Abwehr in der Bodenlage(1/2)

Würgen am Boden von oben rittlings / Kannuki-gatame	Ukes Arme von innen nach außen wegstoßen. Rechte Hand unter das Kinn und linke Hand an den Hinterkopf. Nun Ukes Kopf gegen den Uhrzeigersinn wegdrehen (Genickdrehhebel). Abschluss mit Kannuki-gatame.
Würgen am Boden von oben seitlich / Juji-gatame	Uke sitzt seitlich von oben im Kniestand und würgt. Tori schockt Uke durch einen Fingerspieß zum Hals oder einen Schlag mit rechts in Ukes Gesicht. Toris linke Hand fixiert Ukes rechten Arm. Nun mit dem rechten Knie in Ukes rechte Achsel und Uke durch einen Schlag mit der Rückseite des eigenen linken Bein zum Hals auf den Rücken kippen. Nun mit Juji-gatame hebeln.
Würgen am Boden von hinten / Waki-gatame	Uke sitzt hinten im Kniestand und würgt. Toris linke Hand fixiert Ukes linken Arm. Tori schockt Uke durch einen Fingerspieß zum Hals oder einen Schlag mit rechts in Ukes Gesicht. Nun mit dem rechten Hand in Ukes rechte Achsel und Uke durch einen Schlag auf den Bauch kippen. Nun mit Waki-gatame hebeln.
Fußtritt im Boden rechts	Tori liegt auf der eigenen rechten Seit und verteidigt mit einem doppelten Unterarmblock. Anschließend das eigene linke Bein vor Ukes Körper bringen und Uke durch eine Scherenbewegung mit Kata-ashi-hishigi (gestreckter Beinhebel) zu Boden werfen.

Abwehr in der Bodenlage(2/2)

Fußtritt im Boden links	Tori liegt auf der eigenen rechten Seite und verteidigt mit einem doppelten Unterarmblock. Anschließend das eigene linke Bein vor Ukes linkes Bein bringen und Uke mit einer Scherenbewegung zu Boden bringen. Ukes rechtes Bein mit dem eigenen rechten Bein kontrollieren. Nun Ukes linkes Bein mit Ashi-garami hebeln.
-------------------------	---

Freie Abwehren angesagter Angriffe ohne Waffe

1
2
3
4

Freie Abwehren angesagter Angriffe mit Waffe

2
3

Theoretische Grundkenntnisse

Notwehrgesetzgebung
Schmerzpunkte
Grundkenntnisse Erste Hilfe
Sinn und Anwendung von Kime und Kiai
Geschichte der Budo-Sportarten

Letzte Änderung am 22.06.2005