

NAGE	shiho	irimi	kaiten	tenchi	koshi	kokyu	atemi	kote	sumi	kiri	aiki	uki	tekubi	hiji	ude	juji	juji	hiji	ikkyo	nikyo	sankyo	yonkyo	gokyo
	nage							gaeshi	otoshi				gaeshi	gaeshi	garami	garami	nage	kime	osae				
ura / omote																							
soto / uchi																							
tachi / suwari																				/ 48 f			
hanmi hantachi	34 f																						

UKE - evtl. mae/ushiro/yoko, ai-hanmi, gyaku-hanmi und men-uchi ergänzen

(te = Hand, hiji = Ellbogen, kata = Schulter, kubi = Hals, eri = Kragen, mune = Revers, sode = Ärmel, ryo = beide)

a-h katate dori	34 f				132		140 f										80 f			62 f	70 f		
g-h katate dori	26 f		96 ff			94 f		144 f	104 f				80 f						44 f	64 f			
ushiro katate dori																							
+ kubi shime	26 f				128 f											78 f							
ryote dori		54 f		114 f		92 f	134 f					78 f											
ushiro ryote dori	32 f	58			131 f	122 f	136 f									76 f							
katate ryote dori						119 f																	
kata dori																		86 f	42 f	64 f			
ryokata dori																							
ushiro ryokata dori						92 f	139	146 f											46 f		66 f		
ryohiji dori																							
ushiro ryohiji dori																							
jodan tsuki																							
chudan tsuki																							
gedan tsuki (tanto)							134 f	146 f							148 f								
shomen uchi		50 f			130 f	122 f	113 f												40	60 f	68 f	74	
yokomen uchi	36 ff	52 f				94 f	140 f	142 f															
kubi shime																							
ushiro kubi shime																							
eri/mune/sode dori	30 f					106 f	138 f									76 f		88 f		62 f	72 f		
+ men uchi																							

ASHI SABAKI - Eingangsbewegung oder Schrittfolge oder Drehrichtung

(Gleitschritt mit vorderem = tsugi, hinterem = okuri Fuß zuerst; ayumi + tenkan = tai sabaki)

tsugi ashi																							
okuri ashi																							
ayumi ashi																							
tenkan ashi																							
tai sabaki																							