

Stand-Techniken

Kyu-Bereich (Schülergrade)

DAN-Bereich (Meistergrade)

Grundprogramm (16 Nage-Waza [Wurftechniken])
(8. Kyu [gelb] bis 4. Kyu [orange-grün])

Erweiterungsprogramm (12 Nage-Waza [Wurftechniken])
(3. Kyu [grün] bis 1. Kyu [braun])

Masterprogramm (32 Nage-Waza [Wurftechniken])
(1. DAN bis 3. DAN)

Historisches Programm (9 Nage-Waza [Wurftechniken])
(ab 4. DAN)

<p>(Morote)-Seoi-Nage Kata-Seoi-Nage oder Kata-Seoi „Schulter-Wurf“ (Te-Waza) [Anheben]</p>	<p>Tai-Otoshi „Körperwurf / Körper-Sturz“ (Te-Waza) [Ziehen/Rotieren]</p>	<p>Tsuru-Komi-Goshi „Hebe-Zug-Hüft-Wurf“ (Koshi-Waza) [Anheben]</p>	<p>Uchi-Mata „Innen-Schenkel-Wurf“ (Ashi-Waza) [Fegen]</p>	<p>Tomoe-Nage „Kreis-Wurf / Überkopfwurf“ (Ma-Sutemi-Waza)</p>	<p>Soto-Makikomi „Außendreh-Wurf“ („Schweinerolle“) (Yoko-Sutemi-Waza)</p>	<p>Ura-Nage „Rückwurf“ (Ma-Sutemi-Waza)</p>	<p>Kuchiki-Taoshi „den morschen Baum fällen“ (Te-Waza)</p>	<p>Morote-Gari/Ryo-Ashi-Dori „Beidhand-Sichel“ (Te-Waza)</p>	<p>Sukui-Nage „Schaufel-Wurf“ (Te-Waza)</p>	<p>Uchi-Mata-Sukashi „innerer Schenkelwurf-Durchbruch“ (Te-Waza)</p>	<p>Kibisu-Gaeshi / Kakato-Gaeshi „Fersen-Konter“ (Te-Waza)</p>	<p>Obi-Otoshi „Gürtelwurf“ / „Gürtelsturz“ (Te-Waza)</p>	<p>Yama-Arashi „Bergsturm“ (Te-Waza)</p>								
<p>O-Goshi Koshi-Nage oder Iri-Koshi-Tori „Großer Hüftwurf“ (Koshi-Waza) [Anheben]</p>	<p>Ippon-Seoi-Nage „1-Punkt-Schulter-Wurf“ (Te-Waza) [Anheben]</p>	<p>Sode-Tsuru-Komi-Goshi „Ärmel-Hebe-Zug-Hüft-Wurf“ (Koshi-Waza) [Anheben]</p>	<p>Harai-Goshi „Hüft-Fegen“ (Koshi-Waza) [Anheben/Fegen]</p>	<p>Tani-Otoshi „Tal-Fall-Zug“ (Yoko-Sutemi-Waza)</p>	<p>Sumi-Gaeshi „Ecken-Kippe“ (Ma-Sutemi-Waza)</p>	<p>Ko-Uchi-Makikomi „kleines Inneres Einrollen“ (Yoko-Sutemi-Waza)</p>	<p>Hane-Goshi „Spring-Hüftwurf“ (Koshi-Waza)</p>	<p>Ushiro-Goshi „Hüft-Gegen-Wurf“ (Koshi-Waza)</p>	<p>Hiza-Guruma „Knie-Rad“ (Ashi-Waza)</p>	<p>Ko-Soto-Gake „kleines äußeres Einhalten“ (Ashi-Waza)</p>				<p>Daki-Age „Hoch-auf-den-Arm-nehmen“ (Koshi-Waza)</p>	<p>Tawara-Gaeshi „Reisballen-Wurf“ (Ma-Sutemi-Waza)</p>	<p>Uchi-makikomi „Inneres Einrollen“ (Yoko-Sutemi-Waza)</p>					
<p>De-Ashi-Barai „Fuß-Fegen“ (Ashi-Waza) [Fegen]</p>	<p>O-Uchi-Gari „Große-Innen-Sichel“ (Ashi-Waza) [Sicheln/Wegreißen]</p>	<p>Ko-Uchi-Gari „Kleine-Innen-Sichel“ (Ashi-Waza) [Sicheln/Wegreißen]</p>	<p>O-Soto-Gari „Große-Außen-Sichel“ (Ashi-Waza) [Sicheln/Wegreißen]</p>	<p>Okuri-Ashi-Barai „Fußnachfegen / Doppelfußfeger“ (Ashi-Waza) [Fegen]</p>	<p>Ashi-Guruma „Fuß-Rad“ (Ashi-Waza) [Blockieren/Rotieren]</p>	<p>Uki-Otoshi Ishiguro-Kuki-Nage „Schwebend-Zug / Schweben-Sturz“ (Te-Waza) (über die Zehenspitze)</p>	<p>O-Soto-Gaeshi „Große Außensichel-Konter“ (Ashi-Waza)</p>	<p>Tsubame-Gaeshi „De-Ashi-Barai-Konter“ (Ashi-Waza)</p>	<p>Hane-Goshi-Gaeshi „Spring-Hüftwurf-Konter“ (Ashi-Waza)</p>	<p>Harai-Goshi-Gaeshi „Hüftfeger-Konter“ (Ashi-Waza)</p>							<p>Daki-Wakare / Kakae-Wake „Urmarmungsriß“ (hohes Anreißen) (Yoko-Sutemi-Waza)</p>	<p>Kani-Basami / Hasami Gaeshi „Bein-Schere“ (Yoko-Sutemi-Waza)</p>	<p>Kawazu-Gake „Bein-Umschlingen“ (Yoko-Sutemi-Waza)</p>		
<p>Uki-Goshi „Hüftschwung“ (Koshi-Waza) [Kippen/Rotieren]</p>	<p>Ko-Soto-Gari „Kleine-Außen-Sichel“ (Ashi-Waza) [Sicheln/Wegreißen]</p>	<p>Sasae-Tsuru-Komi-Ashi „Hebe-Zug-Fuß-Halten“ (Ashi-Waza) [Blockieren]</p>	<p>Koshi-Guruma „Hüft-Rad“ (Koshi-Waza) [Rotieren]</p>	<p>Tsuru-Goshi „Hüft-Zug“ (Koshi-Waza) [Anheben]</p>	<p>Utsuri-Goshi „Hüft-Wechselwurf“ (Koshi-Waza) [Anheben/Rotieren]</p>	<p>Kata-Guruma „Schulter-Rad“ (Te-Waza) [Anheben]</p>	<p>Uchi-Mata-Makikomi „innerer Schenkelwurf-Einrollen“ (Yoko-Sutemi-Waza)</p>	<p>Hane-Makikomi „Spring-Dreh-Wurf“ (Yoko-Sutemi-Waza)</p>	<p>O-Soto-Makikomi „Großes Außen-Einrollen“ (Yoko-Sutemi-Waza)</p>	<p>Yoko-Otoshi „Seitli-Zug“ (Yoko-Sutemi-Waza)</p>										<p>Uki-Waza „Rückfall-Zug“ (Yoko-Sutemi-Waza)</p>	<p>Yoko-Guruma „Seiten-Rad“ (Yoko-Sutemi-Waza)</p>
<p>Uki-Goshi „Hüftschwung“ (Koshi-Waza) [Kippen/Rotieren]</p>	<p>Ko-Soto-Gari „Kleine-Außen-Sichel“ (Ashi-Waza) [Sicheln/Wegreißen]</p>	<p>Sasae-Tsuru-Komi-Ashi „Hebe-Zug-Fuß-Halten“ (Ashi-Waza) [Blockieren]</p>	<p>Koshi-Guruma „Hüft-Rad“ (Koshi-Waza) [Rotieren]</p>	<p>Tsuru-Goshi „Hüft-Zug“ (Koshi-Waza) [Anheben]</p>	<p>Utsuri-Goshi „Hüft-Wechselwurf“ (Koshi-Waza) [Anheben/Rotieren]</p>	<p>Kata-Guruma „Schulter-Rad“ (Te-Waza) [Anheben]</p>	<p>Uchi-Mata-Makikomi „innerer Schenkelwurf-Einrollen“ (Yoko-Sutemi-Waza)</p>	<p>Hane-Makikomi „Spring-Dreh-Wurf“ (Yoko-Sutemi-Waza)</p>	<p>O-Soto-Makikomi „Großes Außen-Einrollen“ (Yoko-Sutemi-Waza)</p>	<p>Yoko-Otoshi „Seitli-Zug“ (Yoko-Sutemi-Waza)</p>	<p>Uki-Waza „Rückfall-Zug“ (Yoko-Sutemi-Waza)</p>	<p>Yoko-Guruma „Seiten-Rad“ (Yoko-Sutemi-Waza)</p>	<p>Yoko-Gake „seitliches Einhängen“ (Yoko-Sutemi-Waza)</p>								

