

Ukemi-Waza (Fall-Techniken)

Ukemi-Waza

Yoko-Ukemi (-Waza) (auch „Sokuho-Ukemi“) -> seitwärts-Fall-Technik					
Ushiro-Ukemi (-Waza) (auch „Koho-Ukemi“) -> rückwärts-Fall-Technik					
Ushiro-Mawari-Ukemi (-Waza) -> rückwärts-Fall-Technik mit Rolle					
Mae-Ukemi (-Waza) (auch „Zenpo-Ukemi“) -> vorwärts-Fallen, mit Körperspannung auf die					
Mae-Mawari-Ukemi (-Waza) (auch „Zenpo-kaiten-no-Ukemi“) -> vorwärts-Fall-Technik mit Rolle					
Chugaeri-Ukemi (-Waza) (auch „Jiyu-Ukemi(-Waza)“) -> freier Fall					