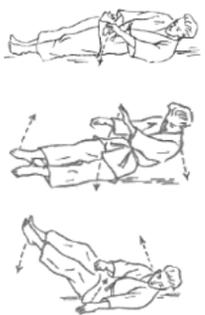




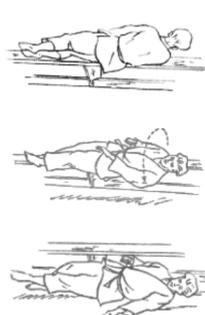
Ukemi-waza (Fall-Techniken)

Ukemi-waza

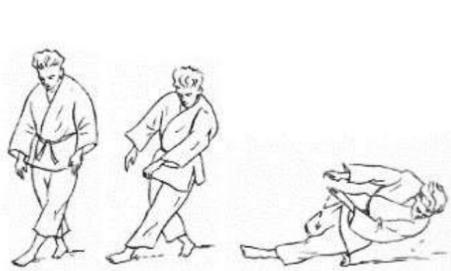
Yoko-Ukemi (-Waza) (auch „Sokuho-Ukemi“)
-> seitwärts-Fall-Technik



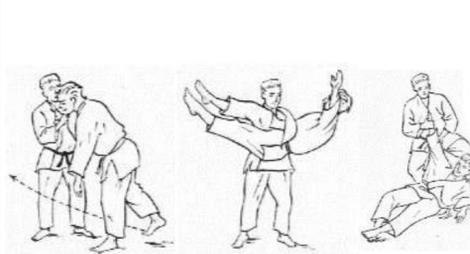
Yoko-Ukemi aus der Bodenlage



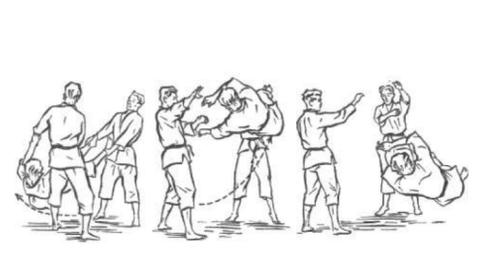
Yoko-Ukemi von einem Hindernis



Yoko-Ukemi aus dem Stand



Yoko-Ukemi mit Fallunterstützung eines Partners

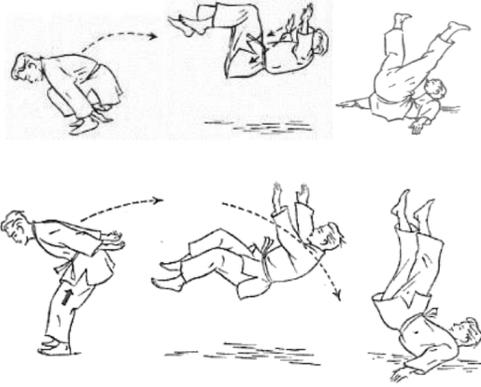


Yoko-Ukemi mit mehreren Partnern

Ushiro-Ukemi (-Waza) (auch „Koho-Ukemi“)
-> rückwärts-Fall-Technik



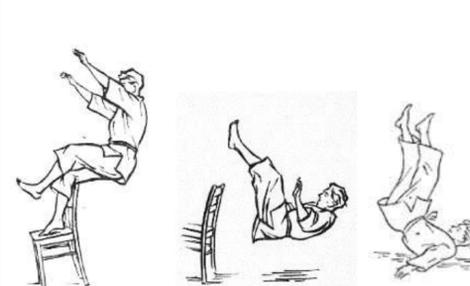
Ushiro-Ukemi aus der Bodenlage



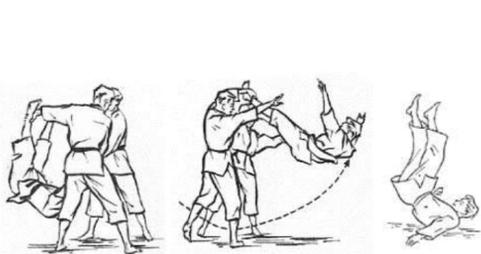
Ushiro-Ukemi aus der Hocke und aus dem Stand



Ushiro-Ukemi über ein Hindernis

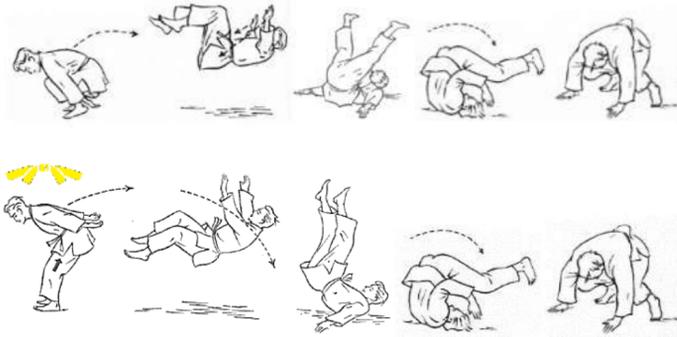


Ushiro-Ukemi von einem Hindernis

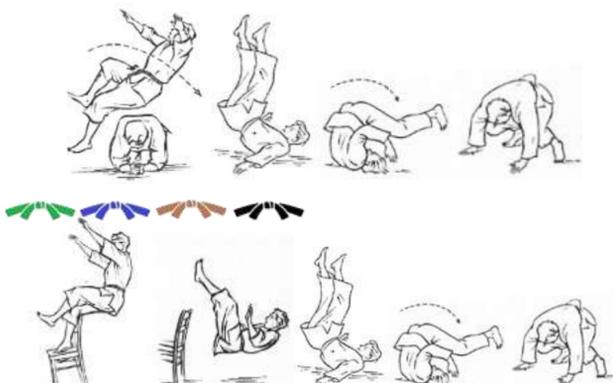


Ushiro-Ukemi mit mehreren Partnern

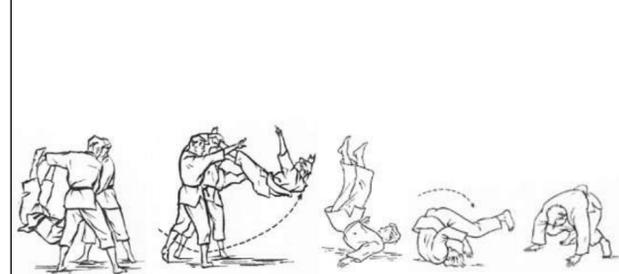
Ushiro-Mawari-Ukemi (-Waza)
-> rückwärts-Fall-Technik mit Rolle



Ushiro-Mawari-Ukemi aus der Hocke und aus dem Stand mit Rolle in den (Grätsch-)Stand

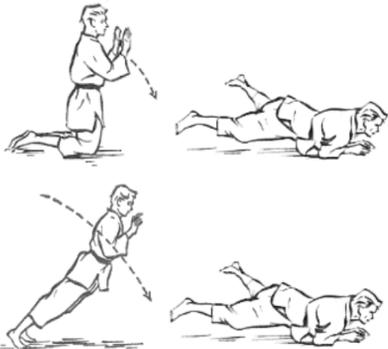


Ushiro-Mawari-Ukemi über / von einem Hindernis mit Rolle in den (Grätsch-)Stand

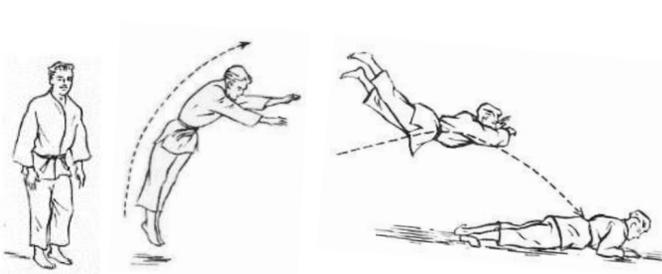


Ushiro-Mawari-Ukemi mit mehreren Partnern mit Rolle in den (Grätsch-)Stand

Mae-Ukemi (-Waza) (auch „Zenpo-Ukemi“)
-> vorwärts-Fallen, mit Körperspannung auf die



Mae-Ukemi aus der Hocke und aus dem Stand

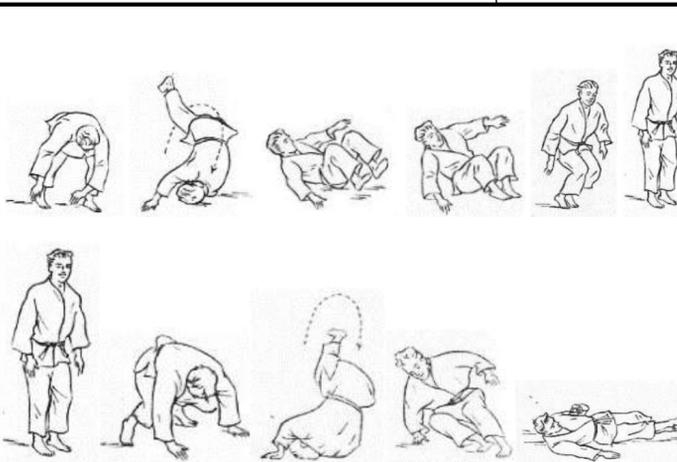


Mae-Ukemi über ein Hindernis

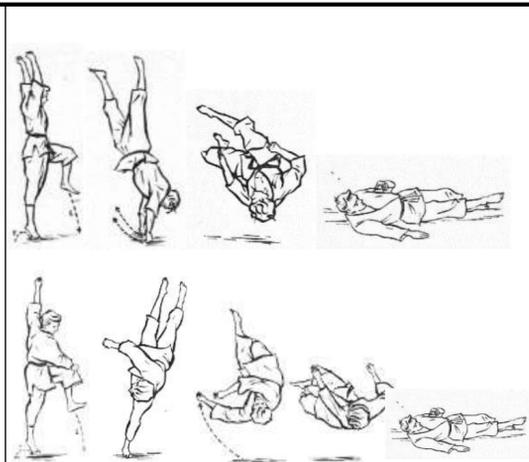


Mae-Ukemi aus der rückwärts-Bewegung mit Drehung in der Luft

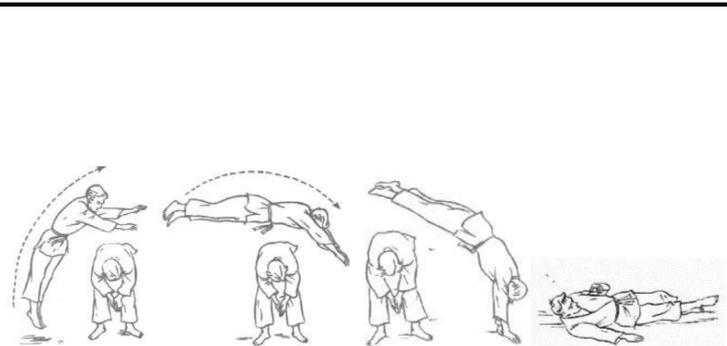
Mae-Mawari-Ukemi (-Waza) (auch „Zenpo-kaiten-no-Ukemi“)
-> vorwärts-Fall-Technik mit Rolle



Mae-Mawari-Ukemi aus der Hocke und aus dem Stand (mit Aufstehen / Liegenbleiben)

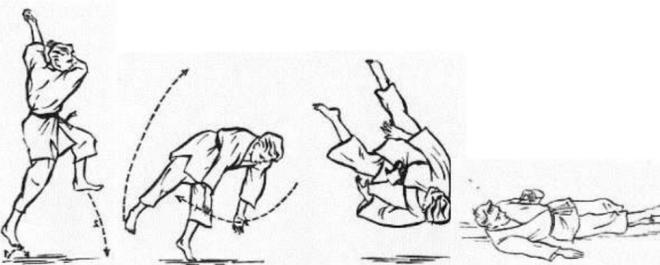


Mae-Mawari-Ukemi auf einer Faust / auf zwei Fäusten

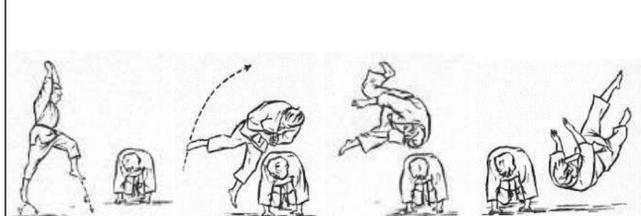


Mae-Mawari-Ukemi über ein Hindernis

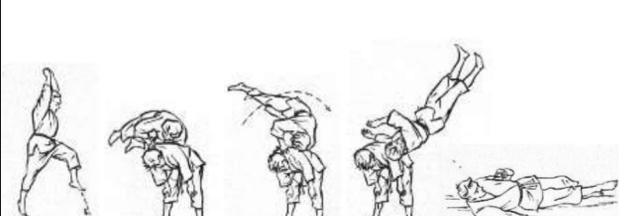
Chugaeri-Ukemi (-Waza) (auch „Jiyu-Ukemi(-Waza)“)
-> freier Fall



Chugaeri-Ukemi aus dem Stand (mit Partnerhilfe -> 4. Kyu / ohne Hilfe -> 3. Kyu)



Chugaeri-Ukemi über ein tiefes Hindernis



Chugaeri-Ukemi über ein hohes Hindernis