



# Ju-no-Kata

---

## 1. Gruppe: Tsuki-dashi

### Stoßen

- |    |              |                        |
|----|--------------|------------------------|
| 1. | Tsuki-dashi  | Stoßen                 |
| 2. | Kata-oshi    | Schulter-Drücken       |
| 3. | Ryote-dori   | Ergreifen beider Hände |
| 4. | Kata-mawashi | Schulter-Drehen        |
| 5. | Ago-oshi     | Kinn-Drücken           |

## 2. Gruppe:

- |    |              |                           |
|----|--------------|---------------------------|
| 1. | Kiri-oroshi  | Schnitt von oben          |
| 2. | Ryokata-oshi | Druck auf beide Schultern |
| 3. | Naname-uchi  | diagonaler Schlag         |
| 4. | Katate-dori  | Ergreifen einer Hand      |
| 5. | Katate-age   | Hochheben einer Hand      |

## 3. Gruppe:

- |    |              |                       |
|----|--------------|-----------------------|
| 1. | Obi-tori     | Ergreifen des Gürtels |
| 2. | Mune-oshi    | Brust-Drücken         |
| 3. | Tsuki-age    | Aufwärtshaken         |
| 4. | Uchi-oroshi  | Schlag von oben       |
| 5. | Ryogan-tsuki | Stich in beide Augen  |