



Nage-no-Kata

Te-waza (Handtechniken)

1. **Uki-otoshi** (Schwebehandzug)
2. **Seoi-nage** (Schulterwurf)
3. **Kata-guruma** (Schulterrad)

Koshi-waza (Hüfttechniken)

1. **Uki-goshi** (Hüftschwung)
2. **Harai-goshi** (Hüftfegen)
3. **Tsurikomi-goshi** (Hebezughüftwurf)

Ashi-waza (Fuß- und Beintechniken)

1. **Okuri-ashi-barai** (Fußnachfegen)
2. **Sasae-tsurikomi-ashi** (Hebezug-Fußhalten)
3. **Uchi-mata** (innerer Schenkelwurf)

Ma-sutemi-waza (gerade Selbstfalltechniken)

1. **Tomoe-nage** (Überkopfwurf)
2. **Ura-nage** (Rückwurf)
3. **Sumi-gaeshi** (Eckenwurf)

Yoko-sutemi-waza (seitliche Selbstfalltechniken)

1. **Yoko-gake** (seitliches Einhängen)
2. **Yoko-guruma** (Seitenrad)
3. **Uki-waza** (Schwebewurftechnik)