

© C. Recke



Jo Nage Waza

Jo Ryote Tor

Jo Ryote Tori

Jo
Katate Tori

Jo Katate Ryote Tori

Jo Tori

Jo
Tsukii

Jo
Yokomen
Uchi

Jo
Shomen
Uchi

Jo Morote
Awase Tsuki

Shiho Nage						
Ashi Fumi						
Irimi Nage						
Mae Ashi Barai						
Ushiro Ashi Barai						
Koshi Nage						
Kote Gaeshi						
Koshi Nage Kote Hineri						
Kokyu Nage						
Kataste Tori Ushiro Kubi Shime						
Kaiten Nage						
Ude Kime Nage						
Juji Garami						
Ushiro Kiri Otoshi						
Ude Osae (Ikkyo)						
Kote Hineri (Sankyo)						
Kote Mawashi (Nikyo)						
Ude Garami						
(Ude) Hiji Kime Osae						

Technik

Shiho Nage	Schwertwurf
Ashi Fumi	Stampfschritt / Gesichtsfeiger mit der Hand
Irimi Nage	Eingangswurf
Mae Ashi Barai	frontaler Fußfeiger
Ushiro Ashi Barai	Fußfeiger von Hinten
Koshi Nage	Hüftwurf
Kote Gaeshi	Handdrehwurf
Koshi Nage Kote Hineri	Hüftwurf aus Handdrehhaltegriff
Kokyu Nage	Atemkraftswurf
Katake Tori Ushiro Kubi Shime	Fass-Würgegriff als Verteidigungstechnik
Kaiten Nage	Schleuderwurf
Ude Kime Nage	Armstreckhebelwurf
Juji Garami	Armkreuzwurf
Ushiro Kiri Otoshi	Umreisswurf
Ude Osae (Ikkyo)	Armstreckgriff
Kote Hineri (Sankyo)	Handdrehhebel
Kote Mawashi (Nikyo)	Armdrehgriff
Ude Garami	Armbeugehebel
(Ude) Hiji Kime Osae	Armstreckhebel

Angriff gegen den Stab

Jo Ryote Tori	Zweihändiges fassen der Stabspitze
Jo Ryote Tori	Wechselständiges fassen von Stabspitze und Stabmitte
Jo Katate Tori	Der Verteidiger hält einhändig den Stab
Jo Katate Ryote Tori	Der Angreifer fasst mit einer Hand
	Der Verteidiger hält einhändig den Stab
	und der Angreifer fasst mit zwei Händen
Angriff mit dem Stab	
Jo Tsuki	Stich mit den Stab
Jo Yokomen Uchi	Schräger Schlag mit dem Stab
Jo Shomen Uchi	Gerader Schlag mit dem Stab
Jo Morote Awase Tsuki	Stoß mit quergehaltenem Stab