

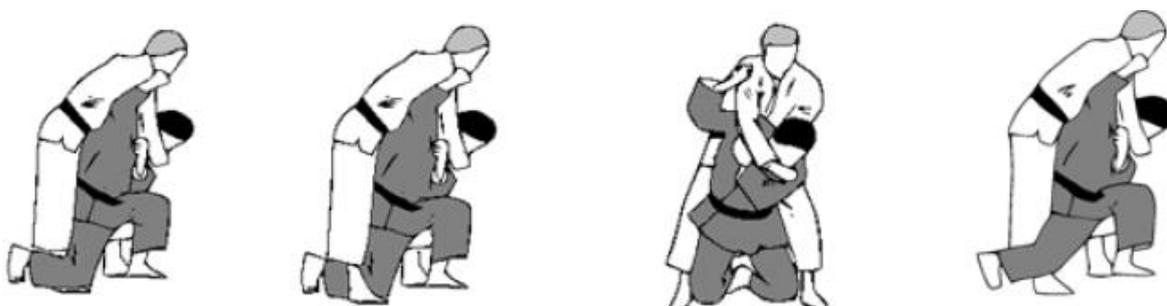
Zusatztechniken Nage-waza 1. Dan

1. Gruppe

Seoi-otoshi

Die Ausführung ähnelt Ippon-, Morote- bzw. Eri-seoi-nage mit dem Unterschied, dass Uke nicht ausgehoben wird. Tori kniet bei Seoi-otoshi meist mit einem oder beiden Beinen ab, das Aufsetzen des Knies auf der Matte ist aber nicht zwingend.

Abgrenzung zu Seoi-nage: Toris Gleichgewichtsbruch geht hinauf, aber Uke wird danach nicht ausgehoben, sondern direkt nach unten gestürzt.



Morote-seoi-nage

Die Ausführung ähnelt Ippon-seoi-nage. Allerdings beugt Tori seine Knie mehr als bei Ippon-seoi-nage und schwingt seinen rechten Unterarm unter Ukes linke Achsel.

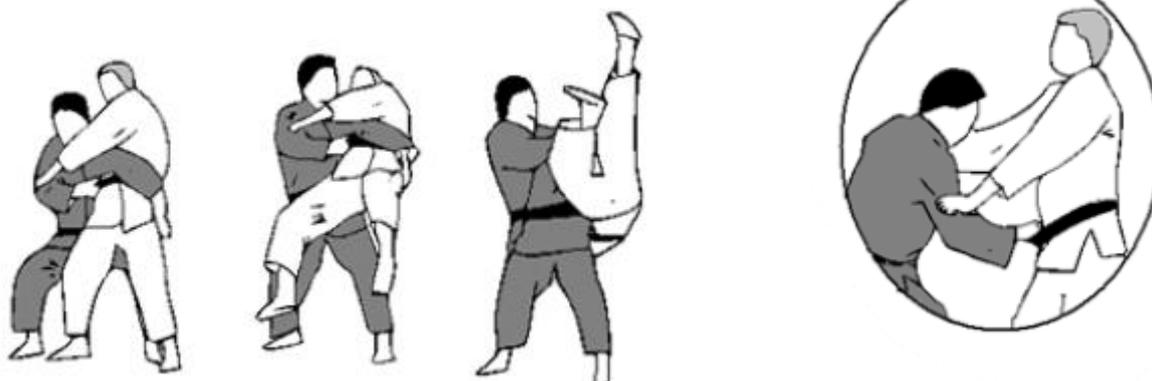
Variante: Bei Eri-seoi-nage fasst Tori mit der rechten Hand auf Ukes rechtes Revers.



Obi-otoshi

Tori greift mit der rechten Hand auf Ukes Gürtel; die Handfläche kann nach oben oder auch nach unten weisen. Tori steigt zur rechten Seite von Uke und greift mit seinem linken Arm zu Ukes linkem Bein. Sein linkes Bein befindet sich hinter Uke und seine Hüfte mit mit der Hüfte von Uke Kontakt. Tori wirft Uke linksdrehend über seine Hüfte.

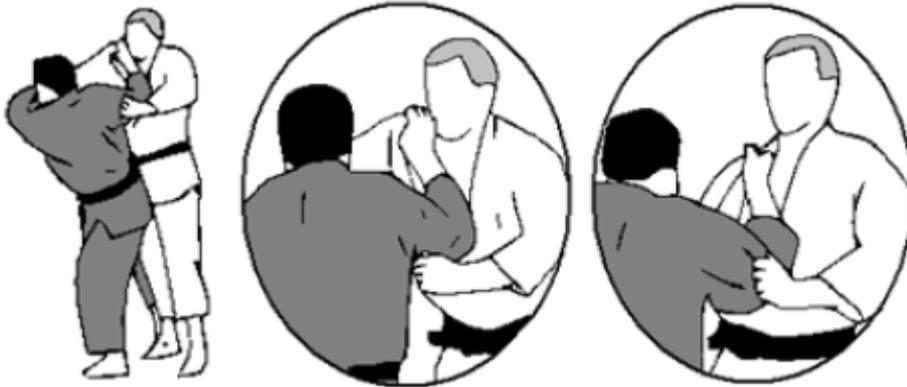
Uke muss sich bei dieser Technik selbst sichern.



Yama-arashi

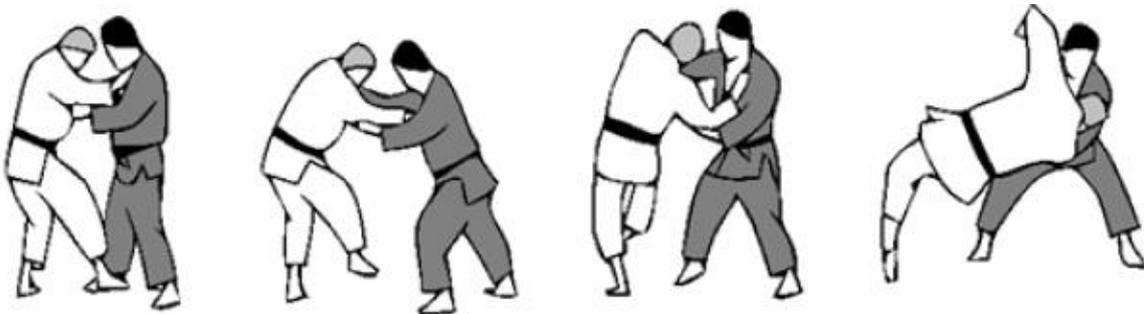
Tori greift mit der linken Hand normal den rechten Ärmel von Uke. Mit der rechten Hand greift er am rechten Revers von Uke in Halsnähe. Es ist möglich sowohl mit den Fingern innen (Detailbild -im Wurf ist der Unterarm dann vor Ukes Brustkorb) als auch mit dem Daumen innen (Detailbild -im Wurf ist der Unterarm dann eher unter Ukes Achsel) zu greifen.

Die Wurfausführung ähnelt Tai-otoshi, Harai-goshi oder Ashi-guruma.



Ko-uchi-gaeshi

Greift Uke mit Ko-uchi-gari an, dann weicht Tori zuerst mit dem angegriffenen Bein nach hinten aus, steigt danach auch mit dem anderen Fuß nach hinten und dreht sich dabei nach links. Tori wirft Uke durch seine Linksdrehung und den Zug beider Arme (Lenkradbewegung).



Ko-uchi-maki-komi

Tori dreht sich halb in Ippon-seoi-nage ein, umklammert dabei aber das rechte Bein von Uke und stürzt Uke nach hinten um.



2. Gruppe

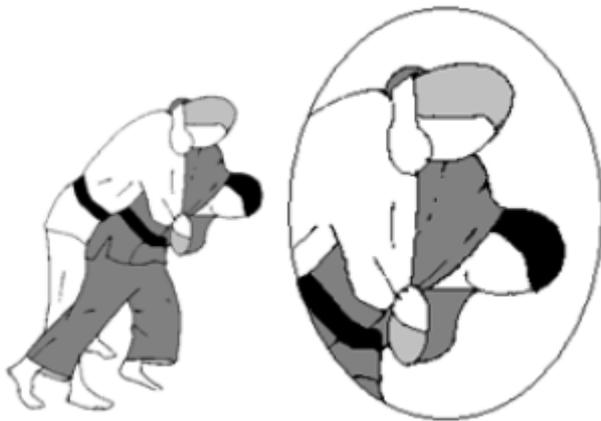
Sode-tsuri-komi-goshi

Tori hat seinen Griff bei Uke auf beiden Ärmeln, drückt mit seinem rechten Arm nach oben über seinen Kopf, dreht sich wie bei Tsurei-komi-goshi ein und wirft Uke über seine Hüfte.



Kubi-nage

Die Wurfausführung ist ähnlich wie bei Koshi-guruma. Der Hauptunterschied ist, dass Tori um das Genick (Kubi) von Uke auf dessen rechte Schulter greift. Toris Bireps drückt gegen den Hals von Uke. Die weitere Wurfausführung erfolgt ähnlich wie bei Tai-otoshi, Harai-goshi oder Ashi-guruma.



Uchi-mata-sukashi

Uke versucht Tori mit Uchi-mata zu werfen. Tori kommt Uke zuvor, steigt mit seinem linken Bein aus und wirft Uke, indem er Ukes Bewegung mit einer Lenkradbewegung weiterführt.



3. Gruppe

Tsubame-gaeshi

Wenn Uke aus der rechten Grundfassart einen linken De-ashi-barai versucht, weicht Tori mit dem angegriffenen Bein aus, indem er mit dem Unterschenkel eine Kreisbewegung beschreibt und wirft Uke selbst mit De-ashi-barai.



O-soto-otoshi

Tori steigt mit seinem linken Bein (wie bei O-soto-gari) vor neben Uke und steigt mit seinem rechten Bein von hinten weit zwischen Ukes Beine. Dabei drückt er Ukes Standbein weg und stürzt ihn um.
Abgrenzung zu O-soto-gari: Toris Bein schwingt nicht durch, sondern wird impulsiv abgestellt und der Zug geht nach unten (um Uke zu stürzen).



O-soto-gaeshi

Uke versucht O-soto-gari zu werfen, Tori kommt ihm aber zuvor, bringt seinen eigenen Körper in Vorlage, übernimmt Ukes Wurf und wirft selbst O-soto-gari.



O-uchi-gaeshi

Wenn Uke einen O-uchi-gari versucht, bringt Tori seine linke Hüfte nach vor und verlagert sein Gewicht auf das rechte Bein, um dem Angriff von Uke entgegenzuwirken und seinen Wurf zu verhindern. Wenn Ukes Angriffsbewegung zum Stillstand kommt, drückt Tori mit dem linken Bein Ukes linkes Standbein weg und hoch.



Harai-goshi-gaeshi, Hane-goshi-gaeshi

Uke greift mit Harai-goshi bzw Hane-goshi an. Tori steigt hinter Ukes Rücken und verkürzt damit den Abstand zu Uke. Tori hebt Uke mit beiden Armen an und drückt mit seinem linken Bein Ukes linkes Standbein von außen kommend hoch und weg und wirft ihn so.

