



Lernhilfe

zum Prüfungsfach „Kokyu-nage“ (1. Dan Aikido)

Darstellung verschiedener Kokyu-nage – Techniken gegen unterschiedliche Angriffe gemäß der POD-DAB.

Mit der Erstellung dieser Lernhilfe wird kein Anspruch auf Vollständigkeit erhoben.

Kokyu-nage – Techniken

Angriff: Ryote-tori

01.

Aufnahme: Mit Tsugi-ashi tenkan zurückgleiten, Uke aufspannen wie bei „Kokyu in Zaho“, dann mit beiden Händen Druck auf Schulterbereich und Uke zurückwerfen

Endposition Nage: Beide Arme (Tegatana) auf Brusthöhe in Richtung Uke halten, hinteres Bein ist durchgestreckt, Ferse auf dem Boden (Position: hanmi)



02.

Aufnahme: Mit Tsugi-ashi tenkan zurückgleiten, Uke aufspannen wie bei „Kokuyo in Zaho“, dann beide Ellenbogen auf Höhe der Hände heben (Arme bilden leichten Halbkreis). Nage kniet ab und wirft Uke über Kopf unter Zurücknahme des Zentrums nach hinten. Nachdem Uke losgelassen hat, führt Nage anschließend mit den Armen eine Kreisbewegung und führt Hände nach vorn.

Endposition Nage: Nage in der Knie-Position, die Hände zeigen in die Richtung, aus welcher der Angriff kam.



03.

Aufnahme: Wie zum Ode-osae tenkan aufnehmen (Tai-Sabaki oder Tenkan-ashi), Druck auf den Ellenbogen zum Ohr und werfen, dabei einen Schritt vor (auf der Seite des Wurfarmes).

Endposition Nage: Beide Arme (Tegatana) auf Brusthöhe in Richtung Uke halten, hinteres Bein ist durchgestreckt, Ferse auf dem Boden (Position: hanmi)



04.

Aufnahme: Angriff mit Tai-Sabaki oder Tenkan-ashi aufnehmen, Arme auf Gürtelhöhe so herumführen, dass Uke neben den Nage positioniert wird, innere Arm des Nage erzeugt Druck auf die Ellenbeuge des unteren Armes des Uke, dabei einen Schritt vor, Uke fällt in die Richtung, aus welcher der Angriff kam (Achtung ! Nicht zur Seite sonst Sumi-otoshi).

Endposition Nage: Beide Arme (Tegatana) auf Brusthöhe in Richtung Uke halten, hinteres Bein ist durchgestreckt, Ferse auf dem Boden (Position: hanmi)



05.

Aufnahme: Mit Ayumi-ashi tenkan einen Arm des Uke mitnehmen (leicht nach unten geführt), so dass Uke in instabile Position gerät (Schulter schräg), Nage dreht nur den Körper (wie beim Irmi-ashi), obere Arm des Nage macht Druck von außen Ellenbogen (Achtung ! Nicht von innen sonst Tenchi-nage), gleichzeitig Schritt nach vorn.

Endposition Nage: Beide Arme (Tegatana) auf Brusthöhe in Richtung Uke halten, hinteres Bein ist durchgestreckt, Ferse auf dem Boden (Position: hanmi)



06.

Aufnahme: Angriff aufnehmen mit Tai-Sabaki oder Tenkan-ashi, Arme auf Gürtelhöhe so herumführen, dann Arme öffnen, Nage tritt ein wie zum Koshi-nage tenkan, Nage legt untere Hand auf sein Gesäß, der obere Arm wie durch leichte Hand-Drehung nach innen auf Schulterhöhe in Position gebracht, durch leichtes Vorgehen (Irmi-ashi) oder Verschieben des Zentrums wird Uke geworfen – Achtung! Kein Schritt nach vorne.

Endposition Nage: Beide Arme (Tegatana) auf Brusthöhe in Richtung Uke halten, hinteres Bein ist durchgestreckt, Ferse auf dem Boden (Position: hanmi)

Diese Form kann auch mit einem schnellen und direkten Eintritt vor den Uke ausgeführt werden (jedoch schwieriger in der Ausführung, da sehr dynamisch und gute Reaktion erforderlich).



07.

Aufnahme: Angriff aufnehmen mit Tenkan-ashi, Arme auf Gürtelhöhe herumführen, dann mit Hand des äußerem Arms eine großen Bewegung wie beim "Topf auskratzen" und Arm zwischen Uke und Nage nach oben geführt (Oberarm am Hals des Uke) und Hals überstrecken und mit Körperdruck und Zentrumseinsatz werfen.

Endposition Nage: Nage nimmt eine leichte Schrägstellung zur Fallrichtung und dreht sich abschließend leicht in diese Richtung. Vordere Hand ist etwa auf Kopfhöhe, zweite Hand auf Gürtelhöhe, hinteres Bein ist durchgestreckt, Ferse auf dem Boden (Position: hanmi)



08.

Aufnahme: Ausweichen mit Tenkan-ashi, dabei Arm beim Uke sofort nach oben geführt (Oberarm am Hals des Uke), mit Arm Hals überstrecken und mit Körperdruck und Zentrumseinsatz werfen.

Endposition Nage: Nage nimmt eine leichte Schrägstellung zur Fallrichtung und dreht sich abschließend leicht in diese Richtung. Vordere Hand ist etwa auf Kopfhöhe, zweite Hand auf Gürtelhöhe, hinteres Bein ist durchgestreckt, Ferse auf dem Boden (Position: hanmi)

Diese Form kann auch mit einem schnellen und direkten Eintritt vor den Uke ausgeführt werden (jedoch schwieriger in der Ausführung, da sehr dynamisch und gute Reaktion erforderlich).



09.

Aufnahme: Mit Schwerten der Angriffsarme vor dem Zugriff vorbeiführen und dabei mit Ayumi-ashi am Uke vorbeigleiten, dann Tai-sabaki hinter Uke, dabei beide Hände auf Schulter des Uke und nach hinten werfen. Ushiro-ukemi.

Endposition Nage: wie bei Tai-Sabaki



Angriff: Katate-ryote-tori

01.

Aufnahme: Bei Angriff aus stabiler Position mit Tenkan-ashi aufnehmen und gleichzeitig gegriffene Arm auf eigene Schulterhöhe hochstellen (vgl. „Kokyu in Zaho“), dabei leicht Ellenbogen hochführen und Arm in leichten Kreisposition bringen, Uke aus dieser Position durch Vorgeiten werfen (Zentrum verschieben), ohne Fußstellung (Hanmi) zu ändern.

Endposition Nage: Beide Arme auf Brusthöhe vor dem Körper, Gürtelknoten zeigt in Wurfrichtung



02.

Aufnahme: Bei dynamischem Angriff direkt mit Irimi-ashi eintreten. Dabei Tegatana aufspannen und somit gleichzeitig beide Arme auf eigene Schulterhöhe und die Ellenbogen leicht hochführen, Arme in leichte Kreisposition bringen, Uke aus dieser Position durch Vorgeiten werfen (Zentrum verschieben), ohne Fußstellung (Hanmi) zu ändern.

Endposition Nage: Beide Arme auf Brusthöhe vor dem Körper, Gürtelknoten zeigt in Wurfrichtung



03.

Aufnahme: Bei statisch ausgeführtem Angriff mit Tenkan-ashi ausweichen, dabei Uke aufspannen und Arme vor den Körper des Nage führen (Uke instabil), mit Tsugi-ashi Uke werfen (Mae-ukemi).

Endposition Nage: Arm (Tegatana) auf Brusthöhe in Richtung Uke halten, hinteres Bein ist durchgestreckt, Ferse auf dem Boden (Position: hanmi)



04.

Aufnahme: Mit Ayumi-ashi am Uke vorbei und mit Tai-sabaki Arme über Kopf nach hinten führen führen, freie Hand am Rücken anlegen und nach hinten werfen. Ushiro-ukemi

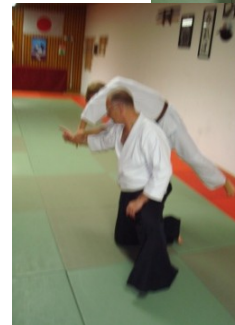
Endposition Nage: wie bei Tai-Sabaki



05.

Aufnahme: Ausweichen mit Tenkan-ashi und in den Uke eintreten wie zum Koshi-nage tenkan, mit Vorwärtsbewegung abknien und werfen ohne Körperkontakt.

(Variante: Werfen aus dem Stand vordere Fuß auf der Seite der gestreckten Togatana)



06.

Aufnahme: Aufnehmen wie zum Kaiten-nage soto tenkan und schräg vor dem Uke eintreten und mit große Bewegung der Togatana werfen. Mae-ukemi

Endposition Nage: Fuß auf der Seite des Wurfarms vorne

Variante:

Bei Wurf auf der Seite des Wurfarms abknien.



07.

Aufnahme: Wie zum Ode-osae tenkan aufnehmen (Tai-Sabaki oder Tenkan-ashi), Druck auf den Ellenbogen zum Ohr und werfen, dabei einen Schritt vor (auf der Seite des Wurfarmes).

Endposition Nage: Beide Arme (Togatana) auf Brusthöhe in Richtung Uke halten, hinteres Bein ist durchgestreckt, Ferse auf dem Boden (Position: hanmi)



08.

Aufnahme: Ausweichen mit Tenkan-ashi, gegriffene Hand zwischen beide Körper führen (wie zum Shiho-nage), freier Arm des Nage wird über die Arme des Uke gehalten mit Kontaktaufnahme (Schulterkugel des Nage liegt auf der Schulterkugel des Uke), freier Arm wird so aufgestellt, dass Uke ins „Hohlkreuz“ fällt, Körper des Nage wird in Richtung Uke geschoben, so dass dieser mit Ushiro-ukemi abrollt.

Endposition Nage: Vordere Arm wird so gehalten, dass Hand etwa auf Kopfhöhe, hintere Hand etwa auf Schulterhöhe, hintere Fuß durchgestreckt



09.

Aufnahme: Direkter Eingang: Nur kurzer Zurückgleiten, gegriffener Arm wird sofort nach oben geführt mit Kontaktaufnahme (Schulterkugel des Nage liegt auf der Schulterkugel des Uke), gegriffene Arm wird so aufgestellt, dass Uke ins „Hohlkreuz“ fällt, Körper des Nage wird in Richtung Uke geschoben, so dass dieser mit Ushiro-ukemi abrollt.

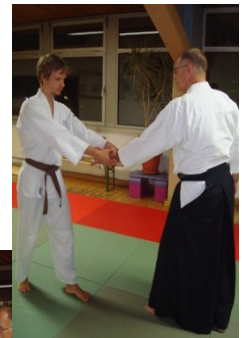
Endposition Nage: Vordere Arm wird so gehalten, dass Hand etwa auf Kopfhöhe, hintere Hand etwa auf Schulterhöhe, hintere Fuß durchgestreckt



10.

Aufnahme: Direkter Eingang: Vorgleiten mit Irim-ashi, dabei freier Arm zwischen Uke und Nage und sofort nach oben führen Schulterkugel des Nage liegt auf der Schulterkugel des Uke, gegriffene Arm wird so aufgestellt, dass Uke ins „Hohlkreuz“ fällt, Körper des Nage wird in Richtung Uke geschoben, so dass dieser mit Ushiro-ukemi abrollt.

Endposition Nage: Vordere Arm wird so gehalten, dass Hand etwa auf Kopfhöhe, hintere Hand etwa auf Schulterhöhe, hintere Fuß durchgestreckt



11.

Aufnahme: Ausweichen mit Tenkan-ashi, dabei wird Uke so gewendet, dass ein beiseitiger Schulterkontakt entsteht, freier Arm nach oben führen und Druck zum Ohrbereich für den Wurf (wie Ziffer 10), Fuß auf Seite des Wurfarms gleitet mit Ayumi-ashi vor

Endposition Nage: Fuß auf Seite des Wurfarms steht vorne.



Ushiro-ryokata-tori

01.

Aufnahme: Ausweichen wie zum Ude-osae tenkan und mit Druck auf dem Ellenbogen, Vorgehen mit Ayumi-ashi und werfen.

Endposition Nage: Fuß auf der Seite der Hand vorne, die geworfen hat.



02.

Aufnahme: Ausweichen wie zum Ude-osae tenkan und mit Druck auf dem Ellenbogen, Ausweichen mit Tenkan-ashi, Arm gestreckt nach unten führen, dann von oben in die Ellenbeuge des gestreckten Arm und werfen.

Endposition Nage: Fuß auf der Seite der Hand vorne, die geworfen hat.



03.

Aufnahme: Ausweichen wie zum Ude-osae tenkan (Druck auf den Ellenbogen), Ausweichen mit Tenkan-ashi, Arm gestreckt nach unten führen, unter dem Arm durchtauchen mit nochmaliger Armstreckung und mit Abknien werfen.

Endposition Nage: Fuß auf der Seite der Hand vorne, die geworfen hat.



04.

Aufnahme: Ausweichen und Arm beim Uke aufstellen, Hüfte so eindrehen, dass Uke vorbeiläuft und ins „Hohlkreuz“ gerät, dann Körper Richtung Uke bewegen (ohne Schritt).

Endposition Nage: Vordere Arm wird so gehalten, dass Hand etwa auf Kopfhöhe, hintere Fuß durchgestreckt.



05.

Aufnahme: Ausweichen wie zum Aiki-otoshi (längere Ausführung), so dass Uke in ein „Hohlkreuz“ gerät, dann Körper Richtung Uke bewegen (ohne Schritt).

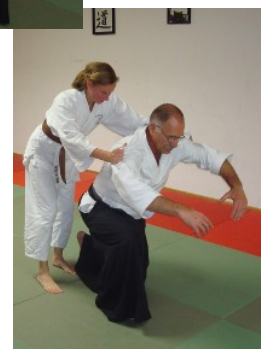
Endposition Nage: Vordere Arm wird so gehalten, dass Hand etwa auf Kopfhöhe, hintere Fuß durchgestreckt.



06.

Aufnahme: Aus dem Stand nach vorne bewegen, Zentrum muss vor der Bewegung erkennbar nach vorne geschoben und dann dem Wurf nach hinten genommen werden, mit dem Wurf Schulter nach vorne

Endposition Nage: Abgeknielt



07.

Aufnahme: Ausweichen, die später gegriffene Schulter nach vorne führen und werfen.

Endposition Nage: Fuß ist auf der Seite der vorgeschobenen Schulter, Nage nimmt schräge Position ein (wie zum Beginn von Mae-ukemi)

Alternative:

Nage kniet ab - auf der Seite der vorgeschobenen Schulter



Ushiro-kakae-tori

01.

Aufnahme: Ausweichen, Arm am Handgelenk greifen und gestreckt nach unten führen und von oben in die Ellenbeuge des gestreckten Arm und werfen.

Endposition Nage: Fuß auf der Seite der Hand vorne, die geworfen hat.



02.

Aufnahme: Ausweichen, Arm am Handgelenk greifen und gestreckt nach unten führen, unter dem Arm durchtauchen mit Abknien werfen.

Endposition Nage: Fuß auf der Seite der Wurf-Hand vorne
Variante: Wurf aus dem Stand



03.

Aufnahme: Ausweichen und Arm beim Uke aufstellen, Hüfte so eindrehen, dass Uke vorbeiläuft und ins „Hohlkreuz“ gerät, dann Körper Richtung Uke bewegen (ohne Schritt)

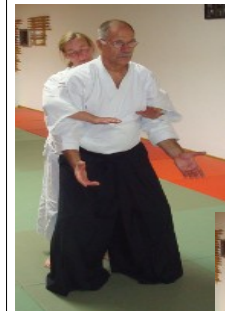
Endposition Nage: Vordere Arm wird so gehalten, dass Hand etwa auf Kopfhöhe, hintere Hand etwa auf Schulterhöhe, hintere Fuß durchgestreckt.



04.

Aufnahme: Aus dem Stand, Arme kreisförmig vor Brust annehmen und mit Schritt nach vorne werfen.

Endposition Nage: Fuß ist auf der Seite der vorgeschobenen Schulter, Nage nimmt schräge Position ein (wie zum Beginn des Vorwärtsrollen)



05.

Aufnahme: Ausweichen, die später kontaktierten Schulter nach vorne führen und werfen.

Endposition Nage: Fuß ist auf der Seite der vorgeschobenen Schulter, Nage nimmt schräge Position ein (wie zum Beginn von Mae-ukemi)

Variante: Bei Wurf abknien



Ushiro-katate-tori-kubi-shime

01.

Aufnahme: Ausweichen wie zum Ude-osae tenkan und mit Druck auf dem Ellenbogen, Vorgehen mit Ayumi-ashi und werfen.

Endposition Nage: Fuß auf der Seite der Hand vorne, die geworfen hat.



02.

Aufnahme: Unter dem Angriffarm zurückweichen und dabei Handgelenk greifen, Ausweichen mit Tenkan-ashi, Arm gestreckt nach unten führen, dabei Uke wenden und von oben in die Ellenbeuge des gestreckten Arm greifen und werfen.

Endposition Nage: Fuß auf der Seite der Hand vorne, die geworfen hat.



03.

Aufnahme: Unter dem Angriffsarm zurückweichen und dabei Handgelenk greifen, Ausweichen mit Tenkan-ashi, Arm gestreckt nach unten führen, unter dem Arm durchtauchen mit nochmaliger Armstreckung, dabei Uke wenden und von oben in die Ellenbeuge des gestreckten Arm greifen und werfen.

Endposition Nage: Fuß auf der Seite der Hand vorne, die mit Druck in die Ellenbeuge geworfen hat.



04..

Aufnahme: Ausweichen, die zu erst gegriffene Hand wird über den Kopf auf die anderen Seite geführt und dabei abgekniert, beide Arme vor auf Brusthöhe in Fallrichtung

Endposition Nage: Bein beim Uke kniet ab

Variante:

Aufnahme: Ausweichen, die zu erst gegriffene Hand wird mit der hinteren Hand des Nage gegriffen und über den Kopf auf die anderen Seite geführt und dabei abgekniert, beide Arme vor auf Brusthöhe in Fallrichtung

Endposition Nage: Bein beim Uke kniet ab



05.

Aufnahme: Ausweichen, die zu erst gegriffene Hand wird von zweiter Hand übernommen (Kote-hineri), Schritt zurück wie bei Koshi-nage-kote-hineri, wenn Uke sich rückwärts bewegt, dreht sich Nage zu ihm hin und wirft mit Druck auf die Ellenbeuge, Mae-ukemi

Endposition Nage: Fuß auf der Seite der Hand vorne, die geworfen hat.



06.

Aufnahme: Geänderter Angriff - hier : Ushiro-kubi-shime-katate-tori. Nage gleitet unter dem Greifarm nach hinten und greift mit seiner vorderen Hand, die am Revers gegriffene Hand und führt diese nach außen und wendet dabei den Uke, von oben Griff in die Ellenbeuge und werfen – Mae-ukemi.

Endposition Nage: Fuß auf der Seite der Hand vorne, die geworfen hat.



07.

Aufnahme: Geänderter Angriff - hier : Ushiro-kubi-shime-katate-tori. Nage gleitet unter dem Greifarm nach hinten und greift mit seiner hinteren Hand, die am Revers gegriffene Hand und führt diese nach außen und wendet dabei den Uke, taucht unter dem gesteckten Arm durch und wirft aus dem Stand oder mit Abkniesen - Mae-ukemi.

Endposition Nage:

Bein beim Uke kniet ab (oder Standposition: Bein beim Uke ist vorne)



Yokomen-uchi

01.

Aufnahme: Direkte Kontaktaufnahme mit dem Schlagarm, wenn er sich noch in der Phase des Ausholens befindet, Schlagarm nach außen strecken, damit Uke in instabile Position gerät, dann Eintritt mit Ayumi-ashi, Druck auf Ellenbeuge und werfen. Mae-ukemi

Endposition Nage: Fuß steht auf der Seite des vorderen Arms



02.

Aufnahme: Ausweichen mit Tai-sabaki, Aufnahme und Führen wie zum Kaiten-nagae uchi, gegriffenen Arm strecken, dann Eintritt mit Ayumi-ashi, Druck auf Ellenbeuge und werfen. Mae-ukemi

Endposition Nage: Fuß steht auf der Seite des vorderen Arms



03.

Aufnahme: Ausweichen mit Tai-sabaki, Aufnahme und Führen wie zum Koshi-nage tenkan, abknien und werfen ohne Hüftkontakt, Mae-ukemi

Endposition Nage: abgeknietes Bein auf der Seite des vorderen Arms



04.

Aufnahme: Ausweichen mit Tai-sabaki, Aufnahme und Führen wie zum Ude-osae, Druck auf Ellenbogen, über das Ohr führen, dann Eintritt mit Ayumi-ashi und werfen. Mae-ukemi

Endposition Nage: Fuß steht auf der Seite des vorderen Arms



05.

Aufnahme: Ausweichen mit Tai-sabaki, Schlagarm nach oben führen, mit gleichem Arm Zugriff in die Ellenbeuge und außen am Körper des Uke vorbei nach hinten weiterführen, dann Eintritt mit Ayumi-ashi, Druck auf Ellenbeuge und werfen. Mae-ukemi

Endposition Nage: Fuß steht auf der Seite des vorderen Arms vorne



06.

Aufnahme: Ausweichen mit Tai-sabaki, Schlagarm nach oben führen, mit gleichem Arm Zugriff in die Ellenbeuge, vor den Uke mit Irimi-ashi eintreten und gleichzeitig abknien und werfen. Mae-ukemi

Endposition Nage: abgeknietes Bein auf der Seite des vorderen Arms



07.

Aufnahme: Ausweichen mit Tai-sabaki, Schlagarm nach oben führen, unter dem Schlagarm durchtauchen zum engen Körperkontakt (Schulter an Schulter), Arm hochstellen und Druck mit dem Zentrum zum Uke, Ushiro-ukemi.

Endposition Nage: Vorderer Arm auf Kopfhöhe, zweiter Arm auf Brusthöhe, hintere Bein durchgestreckt



08.

Aufnahme: Ausweichen mit Tai-sabaki, Schlagarm vorbeiführen wie zum Shiho-nage, Arm des Nage wird über den Schlagarm platziert zum engen Körperkontakt (Schulter an Schulter), Arm hochstellen und Druck mit dem Zentrum zum Uke, Ushiro-ukemi.

Endposition Nage: Vorderer Arm auf Kopfhöhe, zweiter Arm auf Brusthöhe, hintere Bein durchgestreckt



09.

Aufnahme: Ausweichen mit Tenkan-ashi, Schlagarm zwischen den Körpern vorbeischieben, mit Tsugi-ashi hinter den Körper des Uke, Tai-Sabaki dabei Hände auf die Schultern legen und nach hinten werfen, Usehiro-ukemi

Endposition Nage: wie nach Tai-sabaki



10.

Aufnahme: Eintritt mit Tsugi-ashi, Nage: eine Hand am Handgelenk, zweite Hand im Nackenbecken, mit Irimi-ashi – Bewegung werfen

Endposition Nage: Fuß steht hinten auf der Seite des vorderen Arms(ursprünglich im Nackenbereich)



11.

Aufnahme: Eintritt mit Tsugi-ashi, hintere Hand des Nage in die Ellenbeuge, mit Irimi-ashi – Bewegung und mit Abknien werfen

Endposition Nage: Kniend auf der Seite des vorderen Arms(ursprünglich in der Ellenbeuge)



12.

Aufnahme: Eintritt mit Tsugi-ashi, Irimi-ashi -Bewegung, dabei Schlagarm strecken, dann Druck mit Togatana (auf der Seite des Uke) in die Ellenbeuge und werfen (nicht abknien) .

Endposition Nage: Fuß steht hinten auf der Seite des vorderen Arms



Shomen-uchi (Ausgangsposition Nage und Uke in gleicher hanmi-Stellung)

01.

Aufnahme: Dynamischer Angriff, Eintritt in Uke mit Ayumi-ashi (ohne Atemi) und kniet sofort mit leichten Druck (Körper an die Knie) vor dem Uke so tief wie möglich ab, Mae-ukemi

Endposition Nage: Nage blickt in die Fallrichtung



02.

Aufnahme: Dynamischer Angriff, Eintritt in Uke mit Irimi-ashi, Tegatana wird am Schlagarm angelegt, dabei Schlagarm leicht nach vorne strecken und zum Werfen abknien (ohne Vorwärtsschritt).

Endposition Nage: Kniend auf der Seite des vorderen Arms



03.

Aufnahme: Eintritt mit Ayumi-ashi, hintere Hand des Nage in die Ellenbeuge mit Irimi-ashi und werfen.

Endposition Nage: Fuß auf der Seite des vorderen Arms (ursprünglich in der Ellenbeuge) vorne

Variante:

Bei Werfen abknien.

Endposition Nage: Kniend auf der Seite des vorderen Arms (ursprünglich in der Ellenbeuge)



04.

Aufnahme: Dynamischer Angriff, beim Ausholen zum Schlag mit Ayumi-ashi vorgehen und dabei gestreckte Teganta unter dem Kinn fixieren und mit Vorgehen werfen, Ushiro-ukemi

Endposition Nage: Fuß steht hinten auf der Seite des vorderen Arms



05.

Aufnahme: Aufnehmen wie zum Koshi-nage tenkan und werfen ohne Hüftkontakt, Mae-ukemi

Endposition Nage: Kniend auf der Seite des vorderen Arms



06.

Aufnahme: Schlagarm nach außen herumführen und drunter durchtauchen, mit Schritt zurück wie bei Koshinage-kote-hineri, dann Griff am Handgelenk etwas lockern und zum Uke wenden (gegenüber), freie Hand wird in der Ellenbeuge angelegt und mit Druck werfen, Mae-ukemi.

Endposition Nage: Fuß steht vorn auf der Seite des vorderen Arms



07.

Aufnahme: Eintritt mit Atemi, den nicht schlagende Arm an der Hand greifen und drunter durchtauchen, mit Schritt zurück wie bei Koshi-nage-kote-hineri, dann Griff am Handgelenk etwas lockern und zum Uke wenden (gegenüber), freie Hand wird in der Ellenbeuge angelegt und mit Druck werfen, Mae-ukemi

Endposition Nage: Fuß steht vorn auf der Seite des vorderen Arms



08.

Aufnahme: Ohne Kontaktaufnahme des Schlagarms, sofort mit Atemi zum Kopf mit Ayumi-ashi eintreten, in der Irimi-ashi - Bewegung mit Ellenbogen Atemi zum Körper (Rippen), den sich dadurch nach unten bewegenden Schlagarm greifen und mit Tsugi-ashi werfen

Endposition Nage: Fuß steht vorn auf der Seite des Wurfarmes

