

NAGE	shiho	irimi	kaiten	tenchi	koshi	kokyu	atemi	kote	sumi	kiri	aiki	uki	tekubi	hiji	ude	waki	juji	juji	hiji	ikkyo	nikyo	sankyo	yonkyo	gokyo
	nage							gaeshi	otoshi				gaeshi	gaeshi	garami/gatame			nage	kime	osae				
ura / omote																								
soto / uchi																								
tachi / suwari																								
hanmi hantachi																								

UKE – evtl. mae/ushiro/yoko, ai-hanmi, gyaku-hanmi und men-uchi ergänzen

(te = Hand, hiji = Ellbogen, kata = Schulter, kubi = Hals, eri = Kragen, mune = Revers, sode = Ärmel, ryo = beide)

a-h katate dori																								
g-h katate dori																								
ushiro katate dori																								
+ kubi shime																								
ryote dori																								
ushiro ryote dori																								
katate ryote dori																								
kata dori																								
ryokata dori																								
ushiro ryokata dori																								
ryohiji dori																								
ushiro ryohiji dori																								
jodan tsuki																								
chudan tsuki																								
gedan tsuki (tanto)																								
shomen uchi																								
yokomen uchi																								
kubi shime																								
ushiro kubi shime																								
eri/mune/sode dori																								
+ men uchi																								

ASHI SABAKI – Eingangsbewegung oder Schrittfolge oder Drehrichtung

(Gleitschritt mit vorderem = tsugi, hinterem = okuri Fuß zuerst; ayumi + tenkan = tai sabaki)

tsugi ashi																								
okuri ashi																								
ayumi ashi																								
tenkan ashi/ho																								
tai sabaki																								