

INHALTSVERZEICHNIS

	Seite		Seite
Übersicht	6	4. Stufe (Yonkyo)	
Einleitung	7	Sumi-gaeshi	67
Zeichenerklärung	12	Tani-otoshi	68
1. Stufe (Ikkyo)		Hane-maki-komi	70
De-ashi-barai	13	Sukui-nage	72
Hiza-guruma	15	Utsuri-goshi	75
Sasae-tsuru-komi-ashi	17	O-guruma	77
Uki-goshi	20	Soto-maki-komi	79
O-soto-gari	22	Uki-otoshi	81
O-goshi	25	5. Stufe (Gokyo)	
O-uchi-gari	28	O-soto-guruma	82
Ippon-seoi-nage	30	Uki-waza	84
2. Stufe (Nikyo)		Yoko-wakare	86
Ko-soto-gari	33	Yoko-guruma	88
Ko-uchi-gari	35	Ushiro-goshi	90
Koshi-guruma	37	Ura-nage	92
Tsuru-komi-goshi	39	Sumi-otoshi	94
Okuri-ashi-barai	41	Yoko-gake	96
Tai-otoshi	43	Techniken außerhalb der Gokyo	
Harai-goshi	46	Tsubame-gaeshi	15
Uchi-mata	48	O-soto-otoshi	24
3. Stufe (Sankyo)		Morote-seoi-nage	31
Ko-soto-gake	51	Eri-seoi-nage	32
Tsuru-goshi	53	Seoi-otoshi	32
Yoko-otoshi	55	Ko-uchi-maki-komi	37
Ashi-guruma	56	Kubi-nage	39
Hane-goshi	58	Sode-tsuru-komi-goshi	41
Harai-tsuru-komi-ashi	60	Yama-arashi	46
Tomoe-nage	62	Harai-maki-komi	48
Kata-guruma	65	Ken-ken-uchi mata	50
		Obi-tori	54
		Tomoe-otoshi	64
		Te-guruma	74
		Morote-gari	74
		Tawara-gaeshi	75
		Kuki-nage	82
		No-waki	86