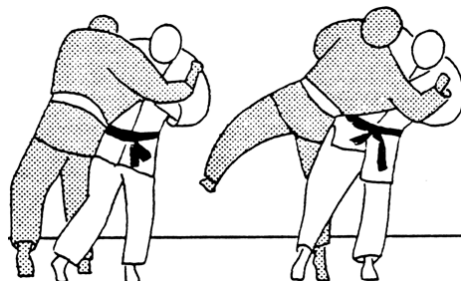


FUSSFEGETECHNIKEN - ASHI-WAZA - LÖSUNGEN

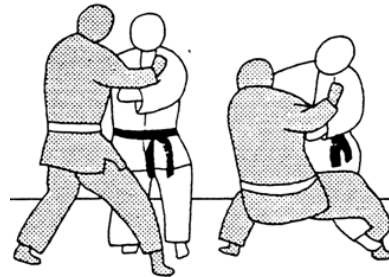


Wie heisst der Wurf auf dem Bild?



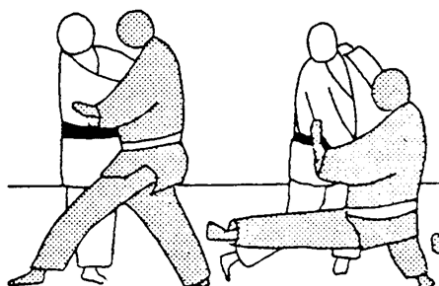
H O soto gari

G Ko soto gari



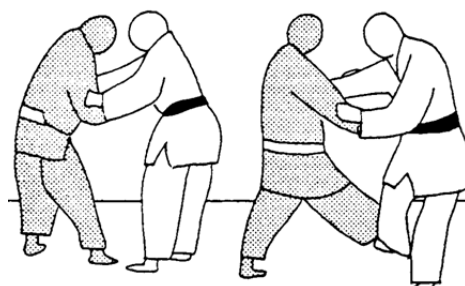
D Ko soto gari

A Ko uchi gari



S O uchi gari

O Ko uchi gari



T O soto gari

I Ko soto gari

Ordne die vier Buchstaben in der richtigen Reihenfolge.

Diese sind alles Würfe der Kategorie: W A Z A (Fussfegetechniken)



Lege vier Gegenstände im Halbkreis vor dir auf den Boden (z. B. vier Bälle).

Steh auf ein Bein.

Berühre nun einmal mit dem Fuss und anschliessend mit der Hand jeden Gegenstand ohne dabei den Fuss abzusetzen.

Wechsle danach das Standbein und wiederhole die Übung.



O (jap): Gross

Ko (jap): klein

O soto gari

O uchi gari

Ko soto gari

Ko uchi gari

grosse Aussensichel

grosse Innensichel

kleine Aussensichel

kleine Innensichel