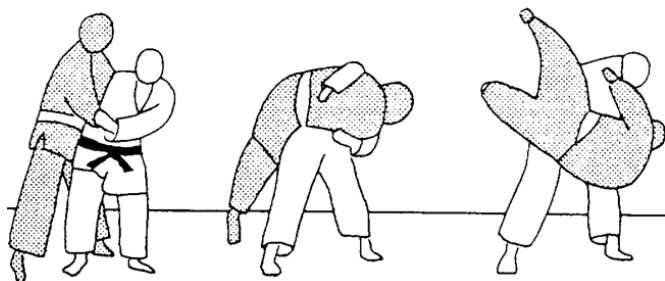
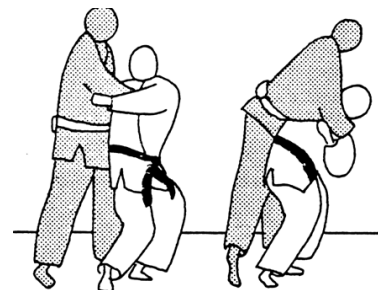


WURFTECHNIKEN - NAGE WAZA - LÖSUNG

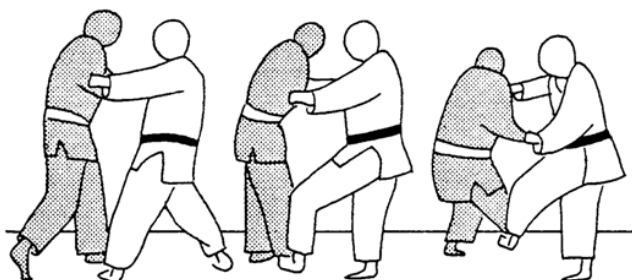
Wie heisst der Wurf auf dem Bild?



- E Uki goshi**
 G Harai goshi



- D Ko soto gari
 I O goshi



- R De ashi barai**
 O Ko uchi gari

Ordne die drei Buchstaben in der richtigen Reihenfolge.



Das Lösungswort bezeichnet den Gruss, den man dem Partner als Zeichen der Achtung für das Mitmachen entbietet.



Fingerübung - Daumen und kleiner Finger

Mache mit beiden Händen eine lockere Faust.

Strecke nun bei der linken Hand den Daumen nach oben. Bei der rechten Hand den kleine Finger nach vorne.

Nun wird gewechselt, d.h. bei der linken Hand zeigt der kleine Finger nach vorne - bei der rechten Hand der Daumen nach oben. Dann wird wieder gleichzeitig gewechselt, usw.

Beginne langsam und hab Geduld, wenn es nicht beim ersten Mal funktioniert.



Nage Waza: Die Wurftechniken werden in folgende Gruppen unterteilt:

