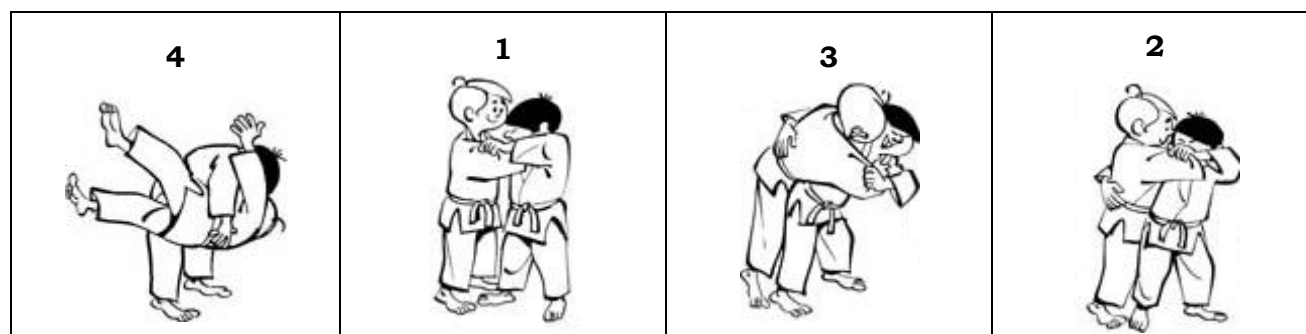


DIE GRUNDREGELN DES WERFENS - LÖSUNGEN

Der Ablauf einer Wurftechnik wird in verschiedene Abschnitte eingeteilt, die für das Gelingen des Wurfes sehr wichtig sind. Bei der Wurfausführung gehen die Abschnitte fließend ineinander über und verschmelzen zu einer einzigen blitzschnellen und harmonischen Bewegung.

1	2	3	4
Gleichgewichtsbruch	Wurfeingang	Wurfausführung	Das Fallen von UKE

Welchen Abschnitt zeigt das Bild? Ergänze die richtige Nummer.



Welchen Abschnitt bezeichnet der japanische Begriff? Ergänze die richtige Nummer.

2 Tsukuri	4 Nage	3 Kake	1 Kuzushi
---------------------	------------------	------------------	---------------------



Nase-Ohren-Stüpsler

Klemme dich mit der linken Hand in dein rechtes Ohrenlappchen und berühre mit dem Zeigefinger der rechten Hand deinen Nasenspitz.

Versucht nun, die Position zu wechseln, so dass anschliessend der Zeigefinger der linken Hand auf den Nasenspitz zeigt und die rechte Hand in das linke Ohrenlappchen klemmt.

Noch schwieriger wird es, wenn du dabei die Augen schliesst.

Viel Spass beim verknoten.



Warum benutzt man immer den japanischen Namen?

Weil das Erlernen der japanischen Ausdrücke am Anfang Schwierigkeiten bereitet, hören wir diese Frage oft. Doch wir unterstützen dich beim Lernen und wiederholen die Begriffe in den Trainings immer wieder.

Der Vorteil der japanischen Namen ist, dass sie auf der ganzen Welt verwendet werden. Solltest du einmal in einem anderen Dojo trainieren, wirst du ohne Schwierigkeiten dem Training folgen können.

Es gibt auch deutsche Übersetzungen der japanischen Namen aber diese können unterschiedlich sein und klingen merkwürdig: z.B. Tai-Otoshi oder Körpersturz

