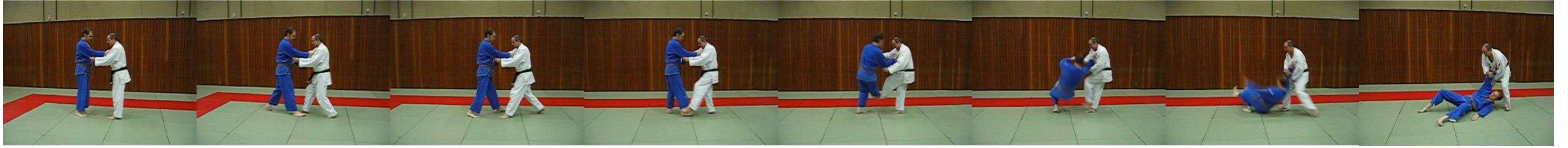


# 1k – Kyo – erste Stufe

## 1. De-ashi-barai (Fußfegen)

Ashi-waza: Tori fegt ein vorgestelltes, nicht mit dem Körpergewicht belastetes Bein des Gegners (von außen etwa am Knöchel ansetzend) mit der Fußsohle vor dem Standbein des Gegners vorbei und wirft Uke zur Seite.



## 2. Hiza-guruma (Knierad)

Ashi-waza: Tori setzt seine Fußsohle kurz unter Ukes Knie und wirft den Gegner in einem Dreiviertelkreisbogen über den ansetzenden Fuß.



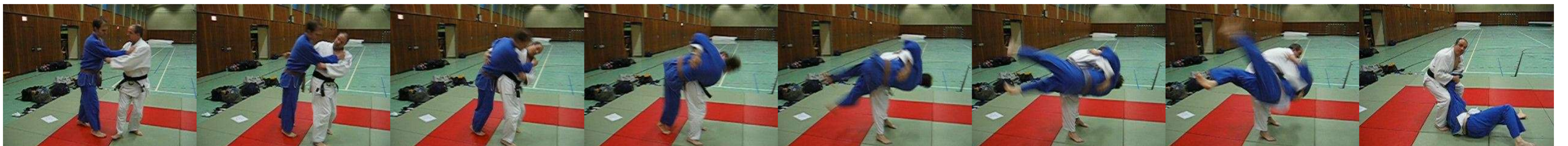
## 3. Sasae-tsuri-komi-ashi (Hebezugfußhalten)

Ashi-waza: Tori stoppt mit der Fußsohle ein vorgestelltes, mit dem Körpergewicht belastetes Bein des Gegners in Knöchelhöhe und wirft Uke vorwärts-seitwärts.



## 4. Uki-goshi (Hüftschwung, Hüftschweben)

Koshi-waza: Tori dreht sich so ein, daß seine rechte Gesäßhälfte Ukes linken Oberschenkel sperrt und schleudert den Gegner zu Boden.



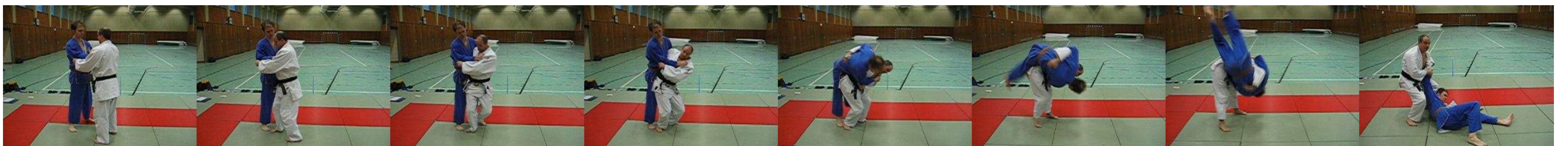
## 5. O-soto-gari (Große Außensichel)

Ashi-waza: Tori führt sein Bein von außen hinter ein Bein des Gegners, sichelt das Bein vom Boden und wirft Uke nach rückwärts-seitwärts.



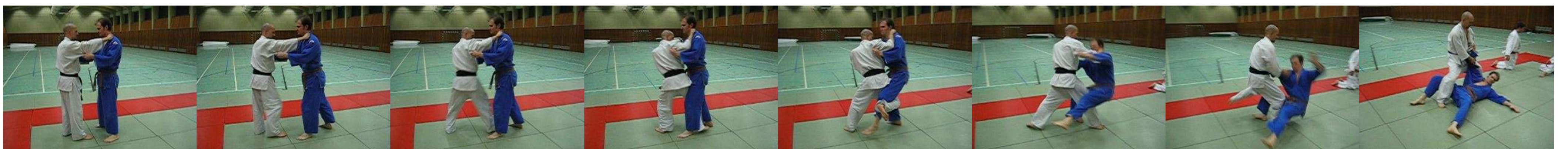
## 6. O-goshi (Großer Hüftwurf)

Koshi-waza: Tori dreht sich soweit ein, daß seine rechte Gesäßhälfte Ukes rechten Oberschenkel sperrt, hebt den Gegner aus und wirft ihn vor sich.



## 7. O-uchi-gari (Große Innensichel)

Ashi-waza: Tori führt die Rückseite seines Beins von innen hinter ein belastetes Bein des Gegners, sichelt das Bein weg und wirft Uke nach rückwärts.



## 8. Ippon-seoi-nage (Punkt-Schulterwurf)

Te-waza: Tori dreht sich ein, hebt den Gegner mit der Schulterpartie aus, wobei er Ukes Oberarm faßt oder einklemmt und wirft den Gegner vorwärts.

