

Ni – Kyo – zweite Stufe

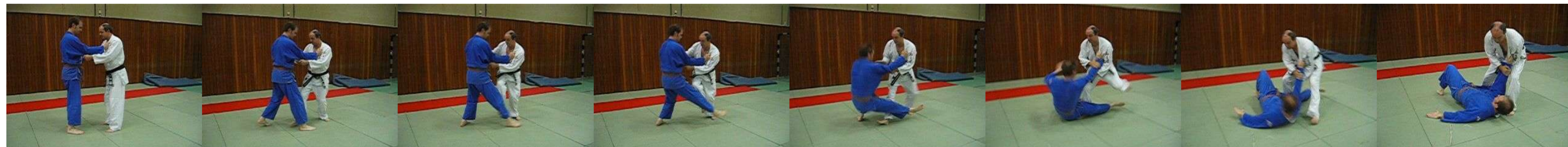
1. Ko-soto-gari (Kleine Außensichel)

Ashi-waza: Ashi-waza: Tori schießt mit der Fußsohle ein Bein des Gegners von außen oberhalb der Ferse ansetzend - in Ukes Zehenrichtung und wirft den Gegner nach rückwärts.



2. Ko-uchi-gari (Kleine Innensichel)

Ashi-waza: Tori fegt mit der Fußsohle von innen oberhalb der Ferse ansetzend gegen ein belastetes Bein des Gegners und wirft Uke nach rückwärts.



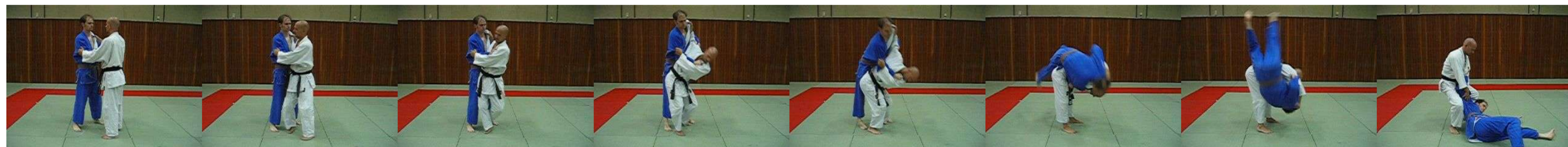
3. Koshi-guruma (Hüfttrad)

Koshi-waza: Tori dreht sich so weit ein, daß seine linke Gesäßhälfte Ukes rechten Oberschenkel sperrt und er Uke über seine Hüfte werfen kann.



4. Tsuru-komi-goshi (Hebehüftwurf)

Koshi-waza: Tori dreht sich in tiefer Kniebeuge ein und wirft den Gegner über die Hüfte, indem er ihn nach oben hebt.



5. Okuri-ashi-barai (Beide Füße fegen)

Ashi-waza: Tori fegt ein mit dem Körpergewicht belastetes Bein des Gegners (von außen etwa am Knöchel ansetzend) gegen das Standbein des Gegners, sodaß Uke seitwärts fällt.



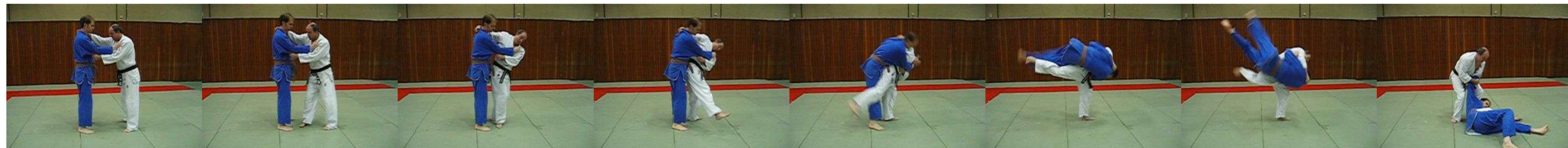
6. Tai-otoshi (Körperwurf)

Te-waza: Tori dreht sich ein und setzt seinen Fuß außen neben den entsprechenden Fuß von Uke so auf die Matte, daß die Rückseite des Beins den Gegner am Vortreten hindert und wirft Uke darüber.



7. Harai-goshi (Hüftfegen)

Koshi-waza: Tori dreht sich ein und wirft den Gegner vorwärts, indem er mit der Rückseite seines Beins gegen die Vorderseite des entsprechenden Beins des Gegners fegt.



8. (Koshi-) Uchi-mata (Hüft-Innenschenkelwurf)

Koshi-waza: Man kann Uchi-mata auch als Hüftwurf ausführen, indem man die Hüfte einsetzt und dabei das Bein zwischen Ukes Beinen hochschwingt.

