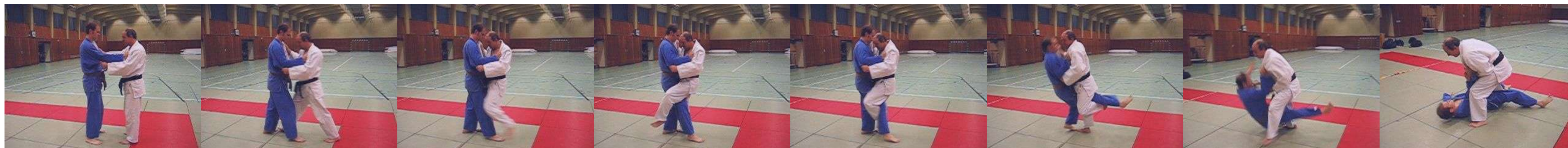


# San – Kyo – dritte Stufe

## 1. Ko-soto-gake (Kleines Einhängen)

Ashi-waza: Tori hakt seine Wade/Wadenbein von außen hinter ein Bein des Gegners und wirft Uke nach rückwärts.



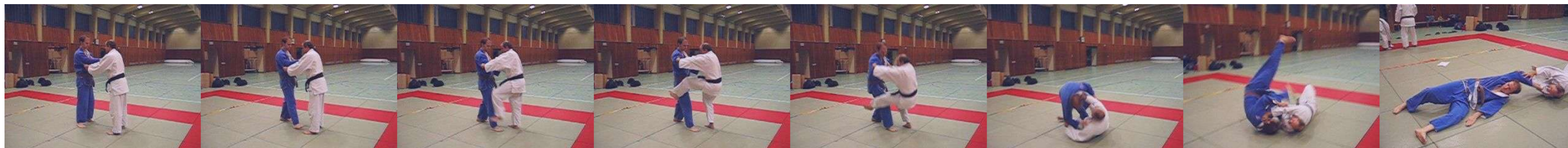
## 2. Tsuru Goshi (Hüftzug)

Koshi-waza: Tori dreht sich ein und wirft den Gegner, indem er Ukes Gürtel erfasst und Uke über seine Hüfte zieht.



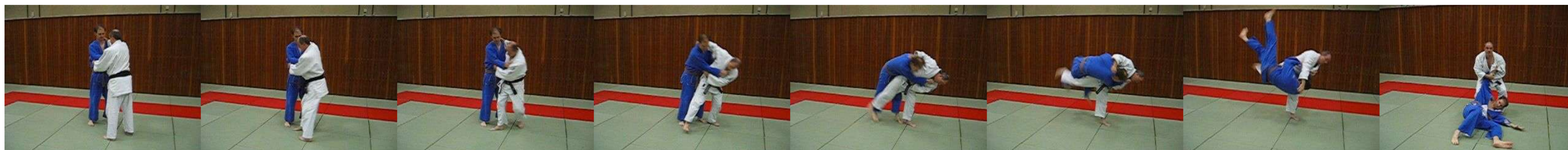
## 3. Yoko-otoshi (Seitfallzug)

Yoko-Sutemi-waza: Tori wirft sich - ein Bein seitlich am Gegner vorbeischiebend - auf die eigene Körperseite und wirft Uke dabei seitwärts zu Boden.



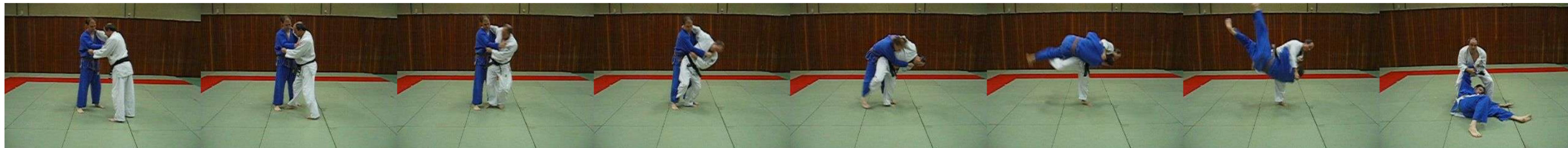
## 4. Ashi-guruma (Beinrad)

Ashi-waza: Der Gegner wird über Toris vor Ukes beiden Beinen unterhalb seiner Knie gestrecktes Bein (Fuß nicht aufsetzen) in einem Dreiviertelkreisbogen geworfen.



## 5. Hane-goshi (Springhüftwurf)

Koshi-waza: Tori dreht sich ein und wirft den Gegner vorwärts, indem er die Außenseite seines Unterschenkels gegen die Innenseite des entsprechenden Beins des Gegners schiebt.



## 6. Harai-tsuru-komi-ashi (Hebezugfußfegen)

Ashi-waza: Tori greift ein hintenstehendes, nicht voll belastetes Bein des Gegners mit der Fußsohle an und wirft Uke vorwärts



## 7. Tomoe-nage (Bogenwurf)

Sutemi-waza: Tori setzt seine Fußsohle gegen Ukes Unterkörper, wirft sich auf den Rücken und schiebt den Gegner dabei mit der Fußsohle über sich.



## 8. Kata-guruma (Schulterrad)

Te-waza: Tori zieht Uke mit einer Hand nach vorn, taucht unter den Schwerpunkt des Gegners, umschlingt mit dem anderen Arm Ukes Bein, hebt den Gegner mit der Schulterpartie aus und wirft ihn zu Boden.

