

1. Form: Aihanmi katate dori

ai = zusammen, gegenseitig
han = Hälfte, Mitte
mi = Körper, Stellung

kata = eins –von beiden–
te = Hand, mit einer Hand
dori = fassen

Uke und Nage haben das rechte Bein vorne. Ukes rechte Hand fasst Nages rechtes Handgelenk.

(umgekehrt: Uke und Nage haben das linke Bein vorne. Ukes linke Hand fasst Nages linkes Handgelenk.)



2. Form: Gyaku hanmi katate dori

gyaku = umgekehrt, verkehrt
han = Hälfte, Mitte
mi = Körper, Stellung

kata = eins –von beiden–
te = Hand, mit einer Hand
dori = fassen

Nage hat das linke Bein vorne.
Uke hat das rechte Bein vorne.
Ukes rechte Hand fasst Nages
linkes Handgelenk.

*(umgekehrt: Nage hat das rechte Bein
vorne. Uke hat das linke Bein vorne.
Ukes linke Hand fasst Nages rechtes
Handgelenk.)*



3. Form: Kata dori | Kata dori men uchi

kata = Schulter
dori = fassen

men = Gesicht
uchi = schlagen

Nage hat das linke Bein vorne. Uke hat das rechte Bein vorne. Ukes rechte Hand fasst Nages linke Schulter. Ukes linke Hand schlägt zu Nages Gesicht.

(umgekehrt: Nage hat das rechte Bein vorne. Uke hat das linke Bein vorne. Ukes linke Hand fasst Nages rechte Schulter. Ukes rechte Hand schlägt zu Nages Gesicht.)



Nage

Uke

4. Form: Mune dori

mune = Brust
dori = fassen

Fußstellung = Gyaku hanmi

Nage hat das linke Bein vorne. Uke hat das rechte Bein vorne. Ukes rechte Hand fasst Nages Kragen auf brusthöhe.

(umgekehrt: Nage hat das rechte Bein vorne. Uke hat das linke Bein vorne. Ukes rechte Hand fasst Nages Kragen auf Brusthöhe.)



5. Form: Shomen uchi

shomen = Vorder-/Frontseite
uchi = schlagen

Fußstellung = Aihanmi



Nage hat das rechte Bein vorne.
Uke hat das linke Bein vorne, macht
einen Schritt vorwärts und schlägt mit
der Handkante frontal auf Nages Kopf.

*(umgekehrt: Nage hat das linke Bein
vorne. Uke hat das rechte Bein vorne,
macht einen Schritt vorwärts und
schlägt mit der Handkante frontal auf
Nages Kopf.)*

6. Form: Yokomen uchi

yoko = seitlich
men = Gesicht
uchi = schlagen

Fußstellung = Gyaku hanmi



Nage hat das linke Bein vorne. Uke hat das linke Bein vorne, macht einen Schritt vorwärts und schlägt mit der Handkante seitlich gegen Nages Schläfe.

(umgekehrt: Nage hat das rechte Bein vorne. Uke hat das rechte Bein vorne, macht einen Schritt vorwärts und schlägt mit der Handkante seitlich gegen Nages Schläfe.)

7. Form: Tsuki

tsuki = stoßen

Fußstellung = meistens
Gyaku hanmi



Uke schlägt gerade zu
Nages Magen.

8. Form: Ushiro katate eri dori

ushiro = hinten
kata = eins –von beiden-
te = Hand, mit einer Hand
eri = Kragen
dori = fassen



Uke fasst Nages
Kragen von hinten.

Nage

9. Form: Katate ryote dori

kata = eins –von beiden-
te = Hand, mit einer Hand
ryo = beide
dori = fassen



Uke fasst mit
beiden Händen
Nages Handgelenk.

10. Form: Ryote dori

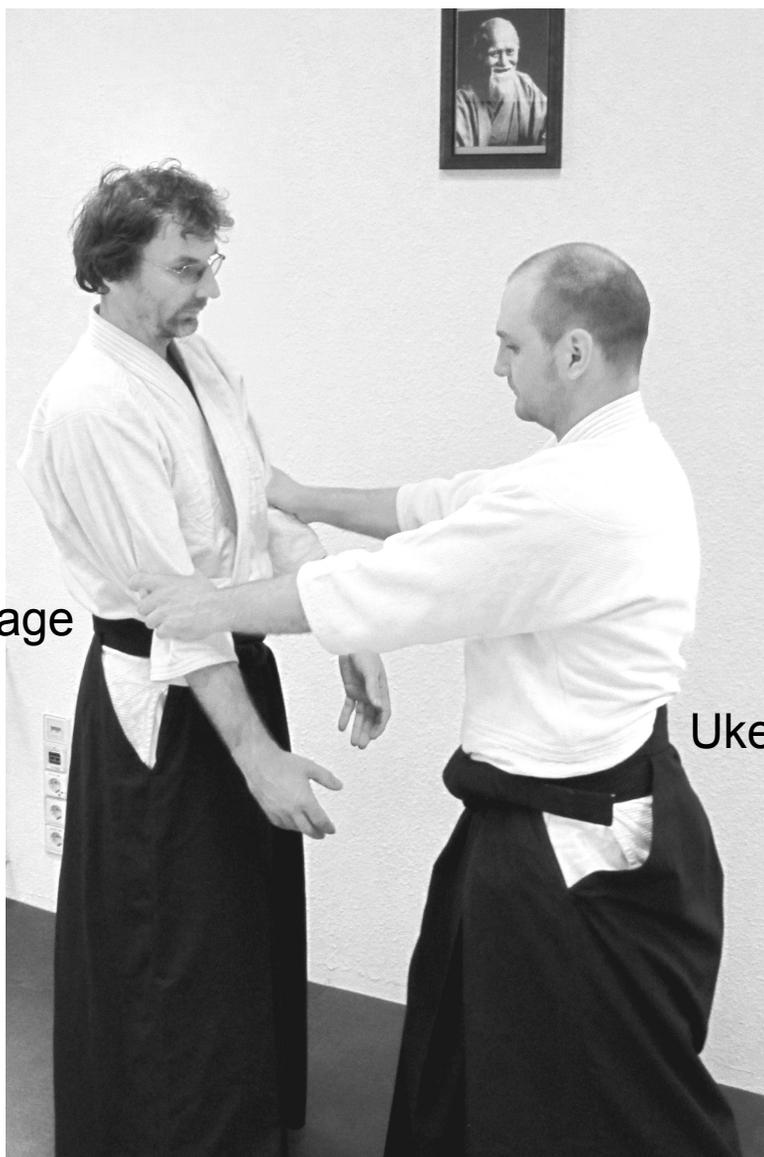
ryo = beide
te = Hand, mit einer Hand
dori = fassen



Uke fasst mit beiden
Händen Nages
Hände.

11. Form: Ryo hiji dori

ryo = beide
hiji = Ellenbogen
dori = fassen



Uke fasst mit beiden
Händen Nages
Ellenbogen.

12. Form: Ryo kata dori

ryo = beide
kata = Schulter
dori = fassen



Uke fasst mit beiden
Händen Nages
Schultern.

13. Form: Ushiro ryote dori

ushiro = hinten
ryo = beide
te = Hand
dori = fassen



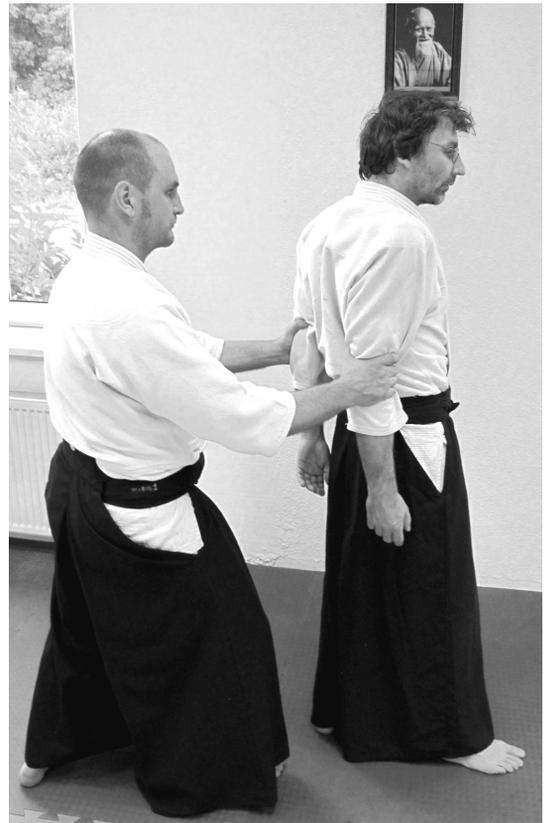
Uke

Nage

Uke fasst mit beiden
Händen Nages
Handgelenke von hinten.

14. Form: Ushiro ryo hiji dori

ushiro = hinten
ryo = beide
hiji = Ellenbogen
dori = fassen



Uke fasst mit beiden
Händen Nages
Ellenbogen von hinten.

15. Form: Ushiro ryo kata dori

ushiro = hinten
ryo = beide
kata = Schulter
dori = fassen



Uke fasst mit beiden
Händen Nages
Schultern von hinten.

16. Form: Ushiro katate kubi shime katate dori

ushiro	= hinten
kata	= eins –von beiden-
te	= Hand
kubi	= Hals
shime	= würgen
katate	= mit einer Hand
dori	= fassen



Uke fasst mit der rechten Hand Nages rechte Hand von hinten. Die linke Hand greift über Nages linke Schulter zu Nages Kragen und würgt den Hals.

(umgekehrt: Uke fasst mit der linken Hand Nages linke Hand von hinten. Die rechte Hand greift über Nages rechte Schulter zu Nages Kragen und würgt den Hals.)