



## Die Wurftechniken des Kodokan

### NAGE-WAZA

(67 Techniken)

#### TACHI-WAZA

##### ASHI-WAZA

(21 Techniken)

Sasae-tsuri-komi-ashi  
Harai-tsuri-komi-ashi  
Okuri-ashi-harei  
Ko-soto-gake  
O-soto-gaeshi  
Uchi-mata-gaeshi  
Hane-Goshi-Gaeshi  
O-uchi-gari  
O-soto-gari  
Ko-uchi-gari  
Ko-soto-gari  
Hiza-guruma  
De-ashi-harei  
Tsubame-gaeshi  
Ashi-guruma  
Uchi-mata  
O-guruma  
O-soto-guruma  
O-soto-otoshi  
Harai-goshi-gaeshi  
O-uchi-gaeshi

##### KOSHI-WAZA

(11 Techniken)

Harai-goshi  
Hane-goshi  
O-goshi  
Tsuri-komi-goshi  
Koshi-guruma  
Uki-goshi  
Sode-tsuri-komi-goshi  
Daki-age  
Ushiro-goshi  
Utsuri-goshi  
Tsuri-goshi

##### TE / KATA-WAZA

(15 Techniken)

Seoi-nage  
Tai-otoshi  
Ippon-seoi-nage  
Uki-otoshi  
Sumi-otoshi  
Obi-otoshi  
Yama-arashi  
Ko-uchi-gaeshi  
Kuchiki-taoshi  
Seoi-otoshi  
Sukui-nage  
Morote-gari  
Kata-guruma  
Kibisu-gaeshi  
Uchi-mata-sukashi

#### SUTEMI-WAZA

##### MA-SUTEMI-WAZA

(5 Techniken)

Ura-nage  
Tomoe-nage  
Sumi-gaeshi  
Hikkomi-gaeshi  
Tawara-gaeshi

##### YOKO-SUTEMI-WAZA

(15 Techniken)

Uki-waza  
Yoko-guruma  
Yoko-wakare  
Yoko-otoshi  
Tani-otoshi  
Hane-maki-komi  
Ko-Uchi-maki-komi  
Uchi-maki-komi  
Kawazu-gake  
Yoko-gake  
Daki-wakare  
Harai-maki-komi  
Uchi-mata-maki-komi  
Soto-maki-komi  
Kani-basami



## Die Bodentechniken des Kodokan

### NE-WAZA

(27 Techniken)

#### OSAE-KOMI-WAZA

(7 Techniken)

Hon-kesa-gatame  
Kuzure-kesa-gatame  
Kata-gatame  
Yoko-shio-gatame  
Tate-shio-gatame  
Kami-shio-gatame  
Kuzure-kami-shio-gatame

#### UDE-KANSETSU-WAZA

(9 Techniken)

Ude-garami  
Ude-hishigi-juji-gatame  
Ude-hishigi-ude-gatame  
Ude-hishigi-hiza-gatame  
Ude-hishigi-waki-gatame  
Ude-hishigi-hara-gatame  
Ude-hishigi-ashi-gatame  
Ude-hishigi-te-gatame  
Ude-hishigi-sankaku-gatame

Ashi-garami (verboten)

#### SHIME-WAZA

(11 Techniken)

Nami-juji-jime  
Gyaku-juji-jime  
Kata-juji-jime  
Hadaka-jime  
Okuri-eri-jime  
Kata-ha-jime  
Sode-guruma-jime  
Kata-te-jime  
Ryo-te-jime  
Tsukkomi-jime  
Sankaku-jime

Do-jime (verboten)