

# JU-NO-KATA

## Uke

## Tori

### Serie 1

1. **Tsuki-Dashi** (Mit der Hand stechen)

**Das Gleichgewicht brechen**

2. **Kata-Oshi** (Die Schulter stossen)

**Das Gleichgewicht brechen**

3. **Rio-Te-Dori** (Beide Handgelenke fassen)

**Soto-Maki-Komi**

4. **Kata-Mawashi** (Die Schultern dreh)

**Seoi-Nage**

5. **Ago-Oshi** (Das Kinn stossen)

**Doppelter Schulterhebel**

### Serie 2

6. **Kiei-Oroshi** (Den Kopf mit einer Waffe spalten)

**Das Gleichgewicht brechen**

7. **Ryo-Kata-Oshi** (Beide Schultern hinunter stossen)

**Suki-Nage**

8. **Naname-Uchi** (Diagonal spalten)

**Ura-Nage**

9. **Katate-Dori** (Ein Handgelenk fassen)

**Uki-Goshi/O-Goshi**

10. **Katate-Age** (Hand heben um zu schlagen)

**Das Gleichgewicht brechen**

### Serie 3

11. **Obi-Dori** (Den Gürtel fassen)

**Uki-Goshi/O-Goshi**

12. **Mune-Oshi** (Die Brust stossen)

**O-Soto-Gake**

13. **Tsuki-Age** (Kinnhacken)

**Ude-Garami**

14. **Uchi-Oroshi** (Faustschlag von oben)

**Hadaka-Jime**

15. **Ryogan-Tsuki** (In beide Augen stechen)

**Uki-Goshi/O-Goshi**