

Griffabelle gültig ab 1. Juli 2014 *Stefano*

Klein / Geb.	Shiho Nage auf	Katate-tori Katate-tori Ryote-tori Katate-Ryote-tori Mune-tori	ai-hanmi gyaku-hanmi	Klein / Geb.
	Tenkan: Auch mal hart auf die Matte runterführen			
	Ude-Osae (ikkyo) auf	Katate-tori Katate-tori Ryote-tori Katate-Ryote-tori Mune-tori	ai-hanmi gyaku-hanmi	
	Auch kurz + direkt: Nach dem Ausweichen, Uke gleich unten lassen, Hüfte reindreihen, auf den Boden führen			

Shiho-Nage auf	Ushiro-ryote-tori Yokomen-uchi	
Tenkan: Auch mal hart auf die Matte runterführen		

Bokuto / Grang	Ude-Osae (ikkyo) auf	Ushiro-ryokata-tori Ushiro-ryote-tori Ushiro-eri-tori Ushiro-katate-tori-kubi-shime Yokomen-uchi		Bokuto / Grang
	Auch kurz + direkt: Nach dem Ausweichen, Uke gleich unten lassen, Hüfte reindreihen, auf den Boden führen			
		Shomen-uchi Shomen-tsuki		

Bokuto / Grang	Kaiten-Nage (uchi) auf	Katate-tori Katate-tori Yokomen-uchi Shomen-uchi Shomen-tsuki	ai-hanmi gyaku-hanmi	Bokuto / Grang
	Irimi: Auch direkt aufnehmen.			

Irimi-Nage auf	Katate-tori Katate-tori Ryote-tori Katate-Ryote-tori	ai-hanmi gyaku-hanmi
Tenkan: Auch Wickeltechnik		

Klein / Geb.	Irimi-Nage auf	Ushiro-ryote-tori Yokomen-uchi Shomen-uchi Shomen-tsuki	Tenkan: Auch Wickeltechnik	Klein / Geb.
	Tenkan: Shiho-Nage mäßig ziehen und Aufspann-Form			

Klein / Geb.	Kaite-Nage (soto) auf	Katate-tori Katate-tori Shomen-uchi Shomen-tsuki	ai-hanmi gyaku-hanmi	Klein / Geb.
	Irimi: Auch direkt reingehen, ohne langes Ausweichen			
	Tenkan: 3 x Tenkan-Ashi-Form			

Klein / Geb.	Kote-mawashi (nikyo)	Katate-tori Katate-tori Ryote-tori Katate-ryote-tori Mune-tori Ushiro-ryokata-tori Ushiro-ryote-tori Ushiro-eri-tori Ushiro-katate-tori-kubi-shime Yokomen-uchi Shomen-uchi Shomen-tsuki	ai-hanmi gyaku-hanmi	Klein / Geb.
	Tenkan: Auch nur mit den Händen			

Koshi-Nage auf	Ryote-tori Mune-tori Yoko-kubi-shime Ushiro-katate-tori-kubi-shime Ushiro-kubi-shime Yokomen-uchi Shomen-uchi Shomen-tsuki	
-----------------------	---	--

Klein / Geb.	Kote-hineri (sankyo) auf	Katate-tori Katate-tori Ryote-tori Katate-Ryote-tori Mune-tori Ushiro-ryokata-tori Ushiro-ryote-tori Ushiro-eri-tori Ushiro-katate-tori-kubi-shime Yokomen-uchi Shomen-uchi Shomen-tsuki	ai-hanmi gyaku-hanmi	Klein / Geb.
	Tenkan Formen:			
	- Normal			
	- Schneckenudel			
	- Hart nach hinten			
- auch innen (uchi) eintreten				

Aiki Otoshi auf	Yoko-kubi-shime Ushiro-ryokata-tori Ushiro-kakae-tori	
------------------------	---	--

Klein / Geb.	Kote-Gaeshi auf	Katate-tori Katate-tori Ryote-tori Katate-ryote-tori Ushiro-ryote-tori Yokomen-uchi Shomen-uchi Shomen-tsuki	ai-hanmi gyaku-hanmi	Klein / Geb.
	Schlüsselposition beim Irimi: Die Handgabel !!!!!			
	Tenkan-Ashi ausweichen, dann mit Handgabel übernehmen, nochmals Tenkan-Ashi, dann Irimi Abschluss.			
	2 Tenkan-Formen: 1. geradlinige Form, 2. Shiho-Nage-Eingangsbewegung.			
	Koshi-Nage-hiji-garami	Ushiro-ryote-tori		

Koshi-Nage-kote-hineri	Katate-tori Katate-tori Ushiro-ryote-tori	ai-hanmi gyaku-hanmi
-------------------------------	---	-------------------------

Klein / Geb.	Irimi aus Katate-tori ai-hanmi: Irimi ausweichen, mit der freien Hand Atemi in die Seite, vors Zentrum führen, Gegenbewegung, Uke aufspannen (nach oben führen, Uke geht auf die Zehenspitzen), Hüfte rein, Uke wieder runter kommen lassen, Abwurf.			Klein / Geb.
	Variante: Tenkan ausweichen (Arm unter Arm), uchi eintreten (unter Ukes Arm durchgehen), Uke aufspannen (nach oben führen, Uke geht auf die Zehenspitzen), usw.			
	Irimi aus Katate-tori gyaku hanmi: Irimi ausweichen, dabei Atemi ins Gesicht, Hand abpfücken, Atemi in die Seite, (beide Atemis sind sehr wichtig), vors Zentrum führen, Gegenbewegung, usw.			
	Variante: Tenkan-ashi, Ukes Hand abpfücken, Atemi in die Seite, weiterdrehen, auf Kote-Hineri übernehmen, vorm Zentrum führen, dann Gegenbewegung, Uke aufspannen (nach oben führen, Uke geht auf die Zehenspitzen), Hüfte rein, usw.			
	Grundsätzlich immer möglich: Nicht fassen lassen, immer auf Ushiro umlenken, Gegenbewegung, Uke aufspannen (nach oben führen, Uke geht auf die Zehenspitzen), usw.			

Juji-Garami auf	Ushiro-ryote-tori Ushiro-katate-tori-kubi-shime	
------------------------	--	--

Klein / Geb.	Tekubi-Osae (yonkyo)	Katate-tori Katate-tori Ryote-tori Katate-ryote-tori Mune-tori Ushiro-ryokata-tori Ushiro-ryote-tori Ushiro-eri-tori Ushiro-katate-tori-kubi-shime Yokomen-uchi Shomen-uchi Shomen-tsuki	ai-hanmi gyaku-hanmi	Klein / Geb.

Klein / Geb.	Ude-nobashi (gokyo)	Katate-tori Katate-tori Yokomen-uchi	ai-hanmi gyaku-hanmi	Klein / Geb.
	Wichtig! Schlüsselposition beim Irimi: Die Handgabel !!!!!			
	auf Irimi ausweichen und dabei schon versuchen seitlich mit der Handgabel zu übernehmen.			
	Oder später, wenn Uke sich wiederaufrichtet mit der Handgabel von unten kommend übernehmen.			

Tenchi-Nage aus (Himmel-Erde-Wurf)	Ryote-tori Yokomen-uchi Shomen-tsuki	
---	--	--

Klein / Geb.	Sumi-Otoshi aus (Eckenkippe)	Katate-tori Katate-tori Ryote-tori	ai-hanmi gyaku-hanmi	Klein / Geb.
	- Standart (mit Tenkan ausweichen)			
	- Direkt (ohne Ausweichen)			
	- Ohne fassen lassen			
	- Hand und nach hinten Abknie Form			

Kokyu-Nage aus	Ryote-tori Katate-ryote-tori Ushiro-ryokata-tori Ushiro-kakae-tori Yokomen-uchi	
-----------------------	---	--

Ude-kime-nage aus	Katate-ryote-tori Yokomen-uchi Shomen-tsuki	
--------------------------	---	--

Klein / Geb.	Ude-kime-osae (rokkyo) aus	Katate-tori Katate-tori Yokomen-uchi Shomen-tsuki	ai-hanmi gyaku-hanmi	Klein / Geb.

Klein / Geb.	Ude-garami aus	Katate-tori Katate-tori Shomen-uchi Yoko-tsuki (soto)	ai-hanmi gyaku-hanmi	Klein / Geb.
	Schlüsselposition: Die Handgabel			
	Tenkan ausweichen, mit der Handgabel weiterführen.			

Begriffserklärungen der Nage Waza (Wurf Techniken):

Shiho-Nage = Schwert-Wurf
Kaiten-Nage-Uchi = Schleuder-Wurf-innen
Irimi-Nage = Innen-(Eingangs)-Wurf
Aiki-Otoshi = Ausheber
Kaiten-Nage-Soto = Schleuder-Wurf-außen
Koshi-Nage = Hüft-Wurf
Kote-Gaeshi = Handgelenk-außen-dreh-Wurf
Koshi-Nage-Hiji-Garami = Hüft-Wurf-Vorderarm-Kreuz-Dreh
Koshi-Nage-Kote-Hineri = Hüft-Wurf-Hand-Drehhebel
Juji-Garami = Arm-Kreuzdreh-Wurf
Tenchi-Nage = Himmel-Erde-Wurf
Sumi-Otoshi = Ecken-Kippe
Kokyu-Nage = Atemkraft-Wurf

Begriffserklärungen der Angriffe:

Katate-tori = 1 Hand-Griff
Ryote-tori = 2 Hände-Griff
Katate-ryote-tori = 1 Hand mit 2 Händen-Griff
Mune-tori = Revers-Griff
Yoko-kubi-shime = Seitlich-Würgen
Ushiro-ryokata-tori = Von hinten-Schultern-Griff
Ushiro-kakae-tori = Von hinten-Umklammer-Griff
Ushiro-ryote-tori = Von hinten-2 Hände-2 Hände-Griff
Ushiro-eri-tori = Von hinten-Kragen-Griff
Ushiro-katate-tori-kubi-shime = Von hinten-1 Hand-Griff-und-Würgen
Ushiro-kubi-shime = Von hinten-Würgen
Yokomen-uchi = Seitlich-Schädel-Schlag
Shomen-uchi = Gerader-Schädel-Schlag
Shomen-tsuki = Gerader-Stoß (variiert in der Höhe: jodan=in Kopfhöhe, chudan=in Magenhöhe, gedan=in Unterleibshöhe)

Begriffserklärungen der Katame-Waza = Hebelhalte-Techniken am Boden

Ude-Osae (Ikkyo) = Arm-Streck-Hebel-Haltegriff (Erste Lehre) ichi = eins
Kote-Mawashi (Nikyo) = Hand-Streckhebel-Haltegriff (Zweite Lehre) Ni = zwei
Kote-Hineri (Sankyo) = Hand-Drehhebel-Haltegriff (Dritte Lehre) San = drei
Tekubi-Osae (Yonkyo) = Arm-Streck-Drehhebel-Haltegriff (Vierte Lehre) Yon = vier
Ude-Nobashi (Gokyo) = Arm-Schlüssel-Haltegriff (Fünfte Lehre) Go = fünf