

# PSV Bochum Goju-Ryu Karate-Do

## Nage Waza

<b>1.)</b>	Angriff:	Chudan Oi-Zuki
	Abwehr und Konter:	Zurückgleiten mit Ude Uchi Uke links, Mae-Geri Chudan und ohne den Fuß abzusetzen das vordere Bein des Angreifers von hinten fegen und ihn zu Fall bringen. Mit Gyaku-Zuki Gedan nachsetzen.
<b>2.)</b>	Angriff:	Chudan Oi-Zuki
	Abwehr und Konter:	Zurückgleiten mit Ude Uchi Uke links, Mae-Geri Gedan, Empi Uchi Jodan, den Arm packen und den Angreifer über die Schulter zu Boden werfen, mit Gyaku-Zuki nachsetzen.
<b>3.)</b>	Angriff:	Mae-Geri Chudan
	Abwehr und Konter:	Nach rechts drehen in Heiko-Dachi, mit Nagashi-Uke und Auffangen des Beines-Zufassen auch mit der rechten Hand, Bein nach links an der eigenen linken Hüfte vorbeiführen, Kin-Geri rechts absetzen zwischen den Beinen des Angreifers, hinter seinem linken Bein und Werfen durch Zug mit der linken und Druck mit der rechten Hand auf die linke Schulter vom Angreifer - gefasstes Bein weiter kontrollieren, Zuki zum Unterleib des Angreifers, Überwerfen des Beines und Kagato-Geri.
<b>4.)</b>	Angriff:	Jodan Oi-Zuki
	Abwehr und Konter:	Ausweichen 45 Grad rechts in Heiko-Dachi mit Nihon-Nukite Jodan, vor dem Angreifer untertauchen, mit der linken Hand von außen zum Fußknöchel und mit der rechten Hand zur Knieseite - mit der linken Hand das Bein nach rechts hoch bringen, so daß der Angreifer zu Fall kommt. Mit einer Fußtechnik die Aktion beenden.
<b>5.)</b>	Angriff:	Chudan Oi-Zuki
	Abwehr und Konter:	Ausweichen 45 Grad links mit Taisho-Uke, Tate-Zuki Chudan Überkreuzschritt des rechten Fußes und Werfen des Angreifers durch Hebelwirkung auf seine mit den Händen blockierten Knie und Druck der Schulter auf die Oberschenkelrückseite - Kagate-Geri zum Steißbein - Ausfallschritt und Gyaku-Zuki zum Kopf.
<b>6.)</b>	Angriff:	Chudan Oi-Zuki
	Abwehr und Konter:	Zurückgleiten mit Ude Uchi Uke, Mae-Geri Chudan und gleichzeitig fassen des Armes des Angreifers, Shuto-Uchi Jodan rechts und Tomoe-Nage rechts - Festhalten des Angreifers nach dem Wurf und mit einer Zuki oder Uchi Technik die Aktion beenden.
<b>7.)</b>	Angriff:	Chudan Oi-Zuki
	Abwehr und Konter:	Mit linkem Bein nach hinten ausweichen, Ude Uchi Uke rechts und Fassen des Arms, Mae-Geri Chudan in die Seite des Angreifers, seitliche Stellung zum Angreifer einnehmen und Werfen durch plötzliche Schrittlängerung, linke Hand unter seinem Oberarm, rechte Hand an seinem Handgelenk und gestreckten Arm im Vorwärtsfallen nach hinten überdrehen, so dass der Angreifer sich überschlägt. Danach mit einer der Entfernung angemessenen Fuß- oder Fausttechnik die Aktion beenden.
<b>8.)</b>	Angriff:	Chudan Oi-Zuki
	Abwehr und Konter:	Mit dem linken Bein nach hinten ausweichen, Kake-Uke, und Fassen des Handgelenks - Mawashi-Geri Chudan in die Körperseite des Angreifers, sich vor den Körper des Angreifers stellen und gleichzeitig den Angriffsarm mit der Faustöffnung nach oben drehen und mit einem Riegelstreckhebel die Aktion beenden.

# PSV Bochum Goju-Ryu Karate-Do

## Nage Waza

<b>9.)</b>	Angriff:	Tetzui-Uchi Jodan
	Abwehr und Konter:	Mit dem linken Bein nach hinten ausweichen, Juji-Uke Jodan - Angreifenden Arm festhalten, Kin-Geri und mit Abwärts-Aufwärtsschwung nach rechts herumführen, selbst sieht man mit dem Rücken vor dem Angreifer und hebt den geführten Arm über die eigene Schulter.
<b>10.)</b>	Angriff:	Mae-Geri Chudan
	Abwehr und Konter:	Ausweichen in Zenkutzu-Dachi nach links 45 Grad, Auffangen des Titts durch Umklammern des Unterschenkels mit dem rechten Arm - Eindrehen und Jodan Zuki links den Dogi fassen mit links und Werfen durch Ausheben mit rechts. Fegen des linken Standbeins mit dem linken Fuß und Zug der linken Hand nach unten. Mit Kagate-Geri die Aktion beenden.
<b>11.)</b>	Angriff:	Mae-Geri Chudan
	Abwehr und Konter:	Mit dem linken Bein nach hinten ausweichen, Haraiotoshi-Uke, Mawasi-Geri Chudan (Hitza-Geri) Zufassen links und Wurf durch Zug nach hinten unter Ashi-Barai mit dem linken Fuß, Abschlußtechnik mit Gyaku-Zuki zum Kopf.
<b>12.)</b>	Angriff:	Chudan Oi-Zuki
	Abwehr und Konter:	Zurückgleiten mit Kake-Uke links. Kin-Geri rechts absetzen in Zenkutzu-Dachi und Haito-Uchi Gedan in Shiko-Dachi wechseln und Kata-Garuma. Mit Kagato-Geri die Aktion beenden.
<b>13.)</b>	Angriff:	Chudan Oi-Zuki
	Abwehr und Konter:	Mit Zenkutzu-Dachi nach links 45 Grad ausweichen, gleichzeitig mit Teisho-Uke blocken und mit Gyaku-Zuki zur rechten Körperseite kontern, Kansetsu-Geri mit rechts zur rechten Kniekehle des Angreifers, so daß er auf die Knie geht. Nachsetzen mit Nakadaka-Ippon-Ken oder Tetzui-Uchi.
<b>14.)</b>	Angriff:	Chudan Oi-Zuki
	Abwehr und Konter:	Nach rechts im Haiko-Dachi ausweichen und den Zuki mit Taisho-Uke rechts blocken, Yoko-Empi-Uchi mit rechts zum Kopf, mit Hüftdrehung Tetzui-Uchi Gedan, Blickrichtung vom Angreifer abgewandt, mit Ashi-Barai rechts den Angreifer zu Fall bringen.
<b>15.)</b>	Angriff:	Jodan Oi-Zuki
	Abwehr und Konter:	Mit Zenkutzu-Dachi nach links 45 Grad ausweichen, gleichzeitig mit Haito-Uchi Gedan kontern und mit gestrecktem rechten Arm links am Hals des Angreifers vorbeiführen, nachdem das rechte Bein hinter dem rechten Bein des Angreifers steht mit einer Körperdrehung links den Angreifer zu Fall bringen, so daß er mit dem Bauch nach unten zu liegen kommt. Mit Gyaku-Zuki zum Kopf die Aktion beenden.
<b>16.)</b>	Angriff:	Chudan Oi-Zuki
	Abwehr und Konter:	Nach rechts mit Heiko-Dachi 45 Grad ausweichen und mit Jodan Taisho kontern, mit Taisho zum Kopf nachsetzen und den Stand des Angreifers mit Übersetzen des rechten Beins brechen. Dabei mit dem linken den rechten Arm halten und den Angreifer zu Fall bringen. Mit Kagato-Geri nachsetzen.

# PSV Bochum Goju-Ryu Karate-Do

## Nage Waza

<b>17.)</b>	Angriff:	Chudan Oi-Zuki
	Abwehr und Konter:	Mit einer Körperdrehung nach rechts in Heiko-Dachi ausweichen, gleichzeitig von oben den Arm packen und mit der linken Schulter gegen den angreifenden Arm drücken. Mit der linken Hand Teisho nachsetzen und den Gegner zu Fall bringen, mit Kin-Geri die Aktion beenden.
<b>18.)</b>	Angriff:	Chudan Oi-Zuki
	Abwehr und Konter:	Zurückgleiten und den Angriff mit beiden Händen abfangen und festhalten (Kuru-Run-Fa) Kin-Geri und den Arm des Angreifers nach rechts drehen und nach vorn zu Boden führen. Mit Gyaku-Zuki links nachsetzen.
<b>19.)</b>	Angriff:	Chudan Oi-Zuki
	Abwehr und Konter:	Mit Zenkutzu-Dachi nach links 45 Grad ausweichen. Mit Emi-Uke von oben den angreifenden Arm abwehren und mit Uraken-Uchi Jodan kontern, mit dem linken Knie den Angreifer unter dem Oberschenkel fegen und zu Fall bringen. Mit Gyaku-Zuki zum Kopf abschließen.
<b>20.)</b>	Angriff:	Mae-Geri Chudan
	Abwehr und Konter:	Nach rechts drehen in Heiko-Dachi, mit Nagashi-Uke abwehren und das Bein festhalten, den Fuß des Angreifers mit beiden Händen nach rechts drehen, so daß der Angreifer sich nach rechts drehen muß. Mit Kin-Geri kontern und ihn zu Fall bringen.
<b>21.)</b>	Angriff:	Tetzui-Uchi Jodan
	Abwehr und Konter:	Mit Zenkutzu-Dachi nach links 45 Grad ausweichen mit Agr-Uke abwehren, rechtes Bein vorsetzen, so daß man fast hinter dem Angreifer steht und mit Empi-Uchi zum Hinterkopf des Angreifers kontern. Mit rechts um den Hals und ihn von hinten zu Fall bringen. Mit Morote-Zuki zum Kopf die Aktion beenden.
<b>22.)</b>	Angriff:	Jodan Oi-Zuki
	Abwehr und Konter:	Tief nach links ausweichen, so daß das rechte Knie den Boden berührt. Mit Age-Zuki zum Hoden des Angreifers, den Dogi mit rechts packen und ihn über die rechte Seite zu Fall bringen. Mit der linken Hand zum Bein nachhelfen und mit einer Zuki-Technik die Aktion beenden.
<b>23.)</b>	Angriff:	Mae-Geri Chudan
	Abwehr und Konter:	Zurückgleiten mit links Sukui-Uke abwehren, Gyaku-Zuki Jodan und Kansetu-Geri zur linken Kniekehle des Angreifers, mit Empi-Uchi zum Kopf nachsetzen.
<b>24.)</b>	Angriff:	Chudan Oi-Zuki
	Abwehr und Konter:	Den Angreifer mit dem linken Bein schnell und kräftig fegen und sofort mit Gyaku-Zuki oder Kagato-Geri nachsetzen.