

Techniken des Monats

2019	naga-wasa	katame-wasa
Januar		Kote-hineri (sankyo)
Februar	Kaiten-nage	
März		Tekubi-osae (yonkyo)
April	Ude-garami	
Mai		Ude-nobashi (gokyo)
Juni	Shiho-nage	
Juli		Ude-kime-osae (rokkyo)
August	Ude-kime-nage	
September		Ude-osae (ikkyo)
Oktober	Kote-gaeshi	
November		Kokyu-nage
Dezember	Aiki-otoshi	

2020	naga-wasa	katame-wasa
Januar	Juji-garami	
Februar		Koshi-nage-kote-hineri
März	Koshi-nage-hiji-garami	
April		Sumi-otoshi
Mai	Tenchi-nage	