

Kata zum gelb-orangen Gürtel

RECHTSGRIFF

Tai-otoshi

- T schiebt re li,re
- U baut Gegendruck auf
- T Angriff Tai-otoshi
- U steigt über, starke Vorlage
- T Wurf Tai-otoshi

Ko-uchi-gari

- T schiebt re li,re
- U baut Gegendruck auf
- T Angriff Tai-otoshi
- U steigt mit kleinem Schritt über, zieht nach recht-hinten (vermeidet Tai-otoshi)
- T Wurf Ko-uchi-gari

De-ashi-barai

- T schiebt re li,re
- U baut Gegendruck auf
- T Angriff Tai-otoshi
- U steigt re über, will linken Fuß nachziehen, dreht dabei über rechten Fuß mit der linken Schulter rückwärts
- T wartet bis U li Fuß positioniert ist, wirft dann De-ashi-barai

Seoi-nage

- T schiebt re li,re
- U baut Gegendruck auf
- T Angriff Tai-otoshi
- U steigt mit kleinem Schritt über, zieht nach recht-hinten (vermeidet Tai-otoshi)
- T Angriff Ko-uchi-gari
- U steigt aus
- T Wurf Seoi-nage

Ko-soto-gake

- T schiebt re li,re
- U baut Gegendruck auf
- T Angriff Tai-otoshi
- U steigt über, wirft mit Ko-soto-gake