

Kata zum gelben Gürtel

RECHTSGRIFF

O-goshi/Tsuri-komi-goshi (rechts)

- U zieht re li
- T Angriff O-soto
- U weicht re nach hinten aus
- T Wurf Tsuri-komi-goshi oder O-goshi

Uki-goshi (rechts)

- U zieht re li
 - T Angriff O-soto
 - U weicht re nach hinten aus und streckt die Hüfte (vermeiden O-goshi)
 - T Wurf Uki-goshi
-

LINKSGRIFF

Seoi-otoshi (rechts)

- T zieht li, re
- U läuft re, li, re mit (will Angriff mit O-soto links)
- T wirft Seoi-otoshi (mit Linksgriff rechts werfen)

O-uchi-gari (links)

- T zieht li, re versucht li
- U flogt re, li, zieht dann dagegen (um Seoi-otoshi zu vermeiden)
- T positioniert den rechten Fuß und wirft O-uchi-gari, Partner frei fallen lassen