



Kiroi no Kata Gelbgurt-Kata



Tori macht drei Schritte rückwärts (mit links beginnend), stellt dann in einem Schritt nach Vorne seinen linken Fuß neben Ukes rechten Fuß, bricht Ukes Gleichgewicht und wirft mit dem rechten Fuß **O-Soto-Gari**.



Tori geht nach dem Werfen in die Bodenlage nach und hält Uke mit **Kuzure-Kesa-Gatame** fest. Uke versucht sich zu befreien und gibt auf, indem er abschlägt. Danach gehen beide in die Mattenmitte.



Tori geht drei Schritte rückwärts, bricht das Gleichgewicht von Uke, dreht sich ein und wirft Uke mit **O-Goshi**.



Tori geht nach dem Werfen in die Bodenlage nach und hält Uke mit **Mune-Gatame**. Uke versucht sich zu befreien und gibt auf, indem er abschlägt. Danach gehen beide zur Mattenmitte zurück.



Tori geht drei Schritte rückwärts, bricht das Gleichgewicht von Uke, dreht sich ein und wirft mit **Seoi-Nage**.



Tori geht nach dem Werfen in die Bodenlage nach und hält Uke mit **Kami-Shiho-Gatame**. Nach Befreiungsversuchen von Uke, gibt dieser durch Abschlagen auf. Nun stehen beide auf und gehen zum Beendigen der Kata an die Anfangsposition zurück und grüßen ab.