



Ki-ro-no-kata 黄色の形 – Gelbgurt Kata

Nach dem Betreten der Matte grüßen Tori und Uke zu Joseki und anschließend zueinander (im Stand).
Nun geht Tori mit links beginnend zu Uke.
Tori beginnt bis auf Ko-Soto-Gari (rechts vorwärts) alle Würfe mit dem linken Fuß aus dem Rückwärtsgehen.
Am Ende gehen Tori und Uke auf ihre Ausgangspositionen zurück und ordnen ihre Judogi.
Dann verbeugen sich Tori und Uke zueinander, anschließend zu Joseki (Ehrenplatz).



Angrüßen – Tori macht drei Schritte rückwärts; stellt dann in einem Schritt nach vorne seinen linken Fuß neben Ukes rechten Fuß...



... bricht Ukes Gleichgewicht und wirft mit O-soto-gari...



... geht über in die Bodenlage und hält mit Kesa-gatame. Uke versucht sich zu befreien, schlägt ab.



Tori macht drei Schritte rückwärts, dreht zu O-goshi ein, bricht Ukes Gleichgewicht und wirft mit O-goshi...



... geht über in die Bodenlage und hält mit Mune-gatame. Uke versucht sich zu befreien, schlägt ab.



Tori macht drei Schritte rückwärts, dreht ein und wirft Sei-nage...



... geht über in die Bodenlage. Uke versucht sich zu befreien, schlägt ab. Abgrüßen.

Dai-dai-ro-no-kata 橙色の形 – Orangegurt Kata



Angrüßen – Tori macht 3 Schritte rückwärts; dreht zu Morote-seoi-nage ein...



... bricht Ukes Gleichgewicht und wirft mit Morote-seoi-nage...



... geht über in die Bodenlage und hält mit Tate-shiho-gatame. Uke versucht sich zu befreien, schlägt ab.



Tori macht drei Schritte rückwärts, dreht zu Tai-otoshi ein...



... bricht Ukes Gleichgewicht und wirft mit Tai-otoshi...



... geht über in die Bodenlage und hebelt mit Juji-gatame.



Tori macht drei Schritte vorwärts, bricht Ukes Gleichgewicht und wirft Uke mit Ko-soto-gari...



... geht in die Bodenlage über und hält mit Mune-gatame. Uke versucht sich zu befreien, schlägt ab. Abgrüßen.

Midori-no-kata 緑の形 – Grüngurt Kata



Angrüßen – Tori macht drei Schritte seitwärts...



... bricht Ukes Gleichgewicht und wirft mit Yoko-otoshi. Danach dreht sich Tori auf dem Rücken liegend in Ukes Fallrichtung.



Uke greift Tori zwischen den Beinen an, worauf Tori Uke durch Juji-jime zur Aufgabe zwingt.



Tori macht drei Schritte rückwärts, dreht zu Ashi-gurama ein...



... bricht Ukes Gleichgewicht und wirft diesen...



... Übergang in die Bodenlage. Uke greift Tori mit seinem linken Arm an, Tori fixiert Ukes Arm und hebelt durch Ude-gatame.



Tori macht drei Schritte rückwärts, dreht zu Tsuru-goshi ein, bricht Ukes Gleichgewicht und wirft...



... geht über in die Bodenlage und setzt Ude-garami an. Uke schlägt ab. Abgrüßen.