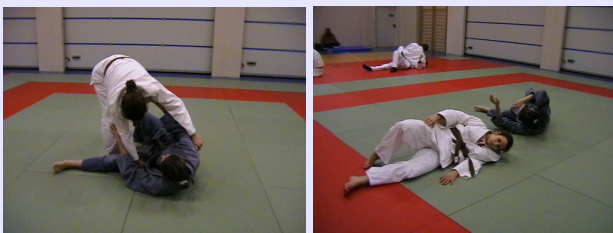
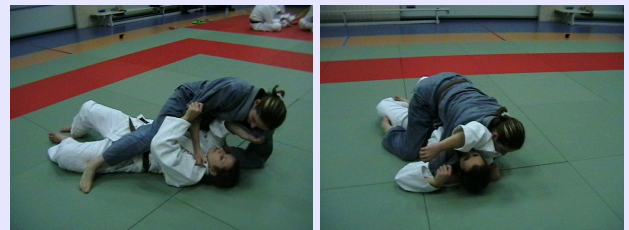
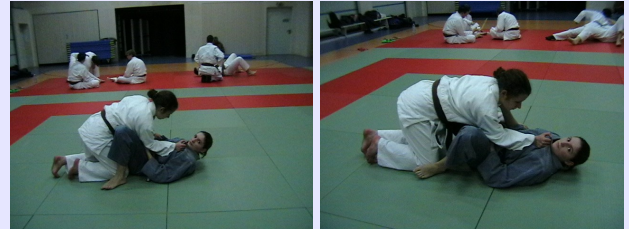


Midori no Kata Grüngurt-Kata



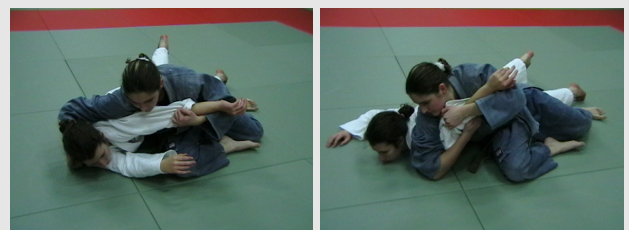
Tori geht mit dem linken Fuß beginnend drei Schritte seitlich. Beim dritten Schritt bricht er das Gleichgewicht von Uke und wirft mit **Yoko-Otoshi**.



Nach dem Wurf bleibt **Tori in Rückenlage**, dreht sich aber in Richtung Uke (**Verteidigungsposition**). Uke steht nach dem Wurf auf und geht dann zwischen Toris aufgestellte Beine, um anzugreifen, Tori schiebt mit dem rechten oder linken Fuß das Knie von Uke weg und kann ihn dadurch umdrehen und mit **Tate-Shiho-Gatame** halten. Uke versucht sich zu befreien und schlägt anschließend ab. Beide gehen zur Mattenmitte.



Tori bewegt Uke mit drei Schritten in einer Kreisbewegung (mit dem linken Fuß rückwärts beginnend), bricht das Gleichgewicht dreht sich ein, um **Ashi-Guruma** zu werfen.



Tori geht nach dem Wurf in die Bodenlage über und hält Uke mit **Kuzure-Kesa-Gatame**. Uke will sich befreien, in dem er versucht sich auf den Bauch zu drehen. Tori geht in die Befreiungsrichtung von Uke mit und setzt **Waki-Gatame** an. Uke schlägt ab. Beide gehen zur Mattenmitte.



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



Tori geht nach dem Wurf in die Bodenlage nach, **setzt sich auf Uke** und beendet mit **Juji-Jime**. Uke schlägt ab. Beide gehen zur Anfangsposition zum Abgrüßen.