

Yon – Kyo – vierte Stufe

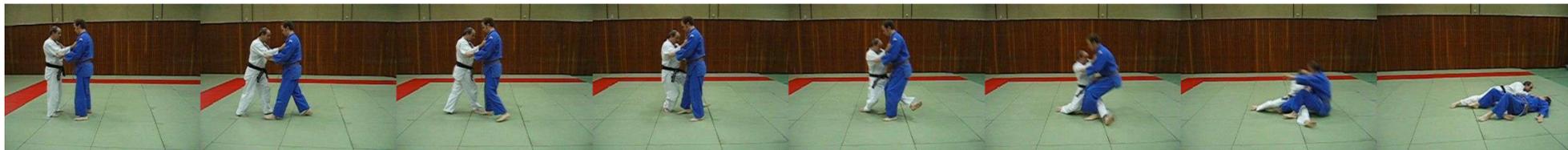
1. Sumi-gaeshi (Eckenwurf)

Sutemi-waza: Tori wirft sich auf den Rücken und schiebt den Gegner, indem er seinen Spann gegen die Innenseite von Ukes Oberschenkel drückt, über sich zu Boden.



2. Tani-otoshi (Talwurf)

Sutemi-waza: Tori wirft sich, ein Bein von außen hinter Ukes Bein schiebend, auf die eigene Körperseite und drückt Uke nach rückwärts zu Boden.



3. Hane-maki-komi (Springdrehwurf)

Sutemi-waza: Tori dreht sich wie zu Hane-goshi ein und rollt sich - den Gegner dabei werfend - in Wurfrichtung zu Boden.



4. Sukui Nage (Schaufelwurf)

Te-waza: Tori bewegt sich neben Uke, reißt mit den Händen die Beine des Gegners hoch und wirft Uke nach rückwärts.



5. Utsuri-goshi (Hüftwechselwurf)

Koshi-waza: Tori hebt den mit Koshi-waza angreifenden Gegner unter Baucheinsatz hoch, bringt seine Hüfte vor und wirft den Gegner mit Koshi-waza links.



6. O-guruma (Großes Rad)

Ashi-waza: Der Gegner wird über Toris vor Ukes beiden Beinen oberhalb seiner Knie gestrecktes Bein in einem Dreiviertelkreisbogen geworfen.



7. Soto-maki-komi (Außendrehwurf)

Sutemi-waza: Tori dreht, ähnlich wie zu Koshi-guruma ein und rollt sich - den Gegner dabei werfend - in Wurfrichtung zu Boden.



8. Uki-otoshi (Schwebehandzug)

Te-waza: Tori wirft den Gegner durch Zug einer Hand und Hub mit der anderen nach vorn seitwärts.

