

Go – Kyo – 5. Stufe

1. O-Soto-Guruma (großes Außenrad)

Ashi-waza: Tori führt sein Bein von außen hinter **beide** Beine des Gegners, so daß sich die Rückseiten der Beine berühren und wirft Uke nach rückwärts.



2. Uki Waza (Rückfallzug)

Sutemi-waza: Tori wirft sich - ein Bein seitlich am Gegner vorbeischiebend - auf die eigene Körperseite und wirft Uke seitlich über sich zu Boden.



3. Yoko-Wakare (Seitenriß)

Sutemi-waza: Tori wirft sich vor Uke auf eine Körperseite und zieht den Gegner über sich zu Boden.



4. Yoko-guruma (Seitenrad)

Sutemi-waza: Tori schwingt sich (z.B. bei Ukes O-goshi-Ansatz), ein Bein außen, das andere zwischen Ukes Beinen nach hinten schiebend, unter den Gegner auf die eigene Seite und wirft Uke über sich.



5. Ushiro-goshi (Hüftgegenwurf)

Koshi-waza: Tori preßt den mit Koshi-waza angreifenden Gegner an sich, hebt ihn hoch und kippt Uke nach rückwärts.



6. Ura Nage (Rückwurf)

Sutemi-waza: Tori bewegt sich neben Uke, preßt eine Körperseite des Gegners an seine Brust, wirft sich auf den Rücken und stößt den Gegner über sich.



7. Sumi-Otoshi (Eckenwurf)

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



8. Yoko-Gake (Seitlicher Zug, seitliches Einhängen)

Sutemi-waza: Tori blockiert ein Bein des Gegners von außen mit seinem Fuß und reißt den Gegner zu Boden, indem er sich selbst auf eine Seite wirft.

