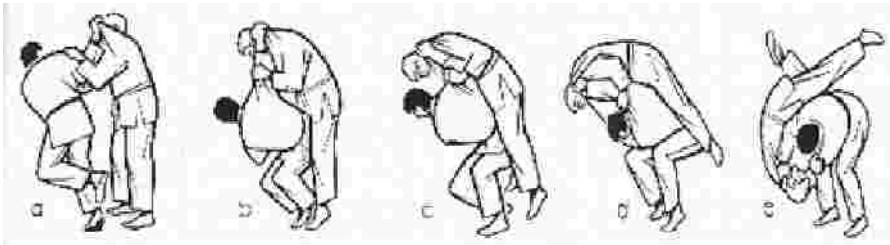


## Orange-grün 4. Kyu Techniken 11. tes Lebensjahr (Jahrgang)

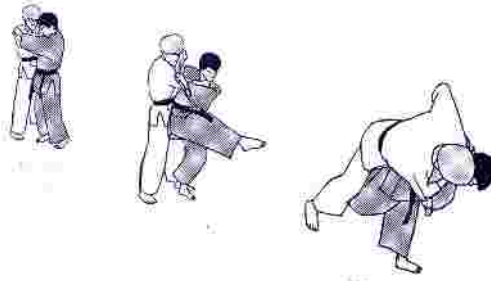
### 1. Tsuru komi goshi (beidseitig) ( mit der Hüfte ausheben )



Knackpunkte: Tori - rechter Ellbogen unter Uke's linker Achsel - mit der Hüfte ausheben  
Uke - gestreckter Körper (auf die Zehenspitzen)

---

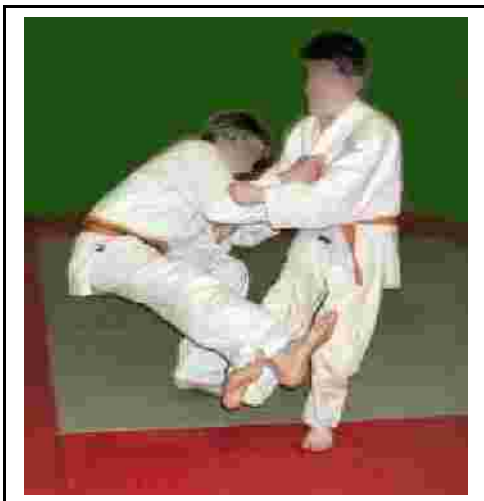
### 2. Koshi - Uchi Mata ( innerer Schenkelwurf )



Knackpunkte: Tori - rechtes Bein von Tori fegt Ukes rechten Oberschenkel an der Innenseite!  
Wurf erfolgt über die Hüfte (Koshi)  
Uke - Körperspannung

---

### 3. O- oder Ko uchi barai ( Bein fegen )



Ähnlich wie O- , Ko uchi gari aber das Bein von Uke in der Luft abfangen und weiterführen.

Knackpunkte:

Tori - fegt Ukes Bein (längere Bewegung als beim O-, Ko uchi gari)

Uke - bleibt mit dem Gleichgewicht in seiner Körpermitte; fällt selbständig und läßt das angegriffene Bein länger in der Luft.

---

### 4. Ko Uchi Maki Komi ( Kleines inneres Mitfallen )



Knackpunkte:

Tori - hat Körperkontakt zu Uke; setzt sich selbst hin; rechte Bein gestreckt und zur Seite oder gebeugt und nach hinten.

Uke - setzt sich hin und läßt sich umkippen; darf nicht mit seiner rechten Hand oder seinem Ellenbogen den Fall abfangen