

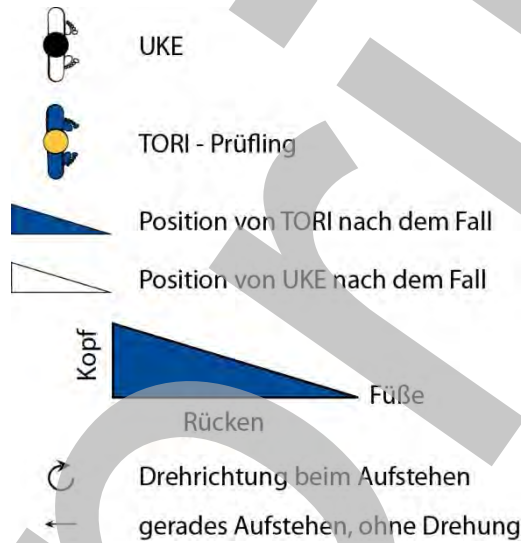
Gonosen no kata (Form der Gegenwürfe) 3.7

1. Gruppe (Uke greift mit Fegern und Sicheln an)
 Alle Techniken mit Migi kumi kata in Ai yotsu

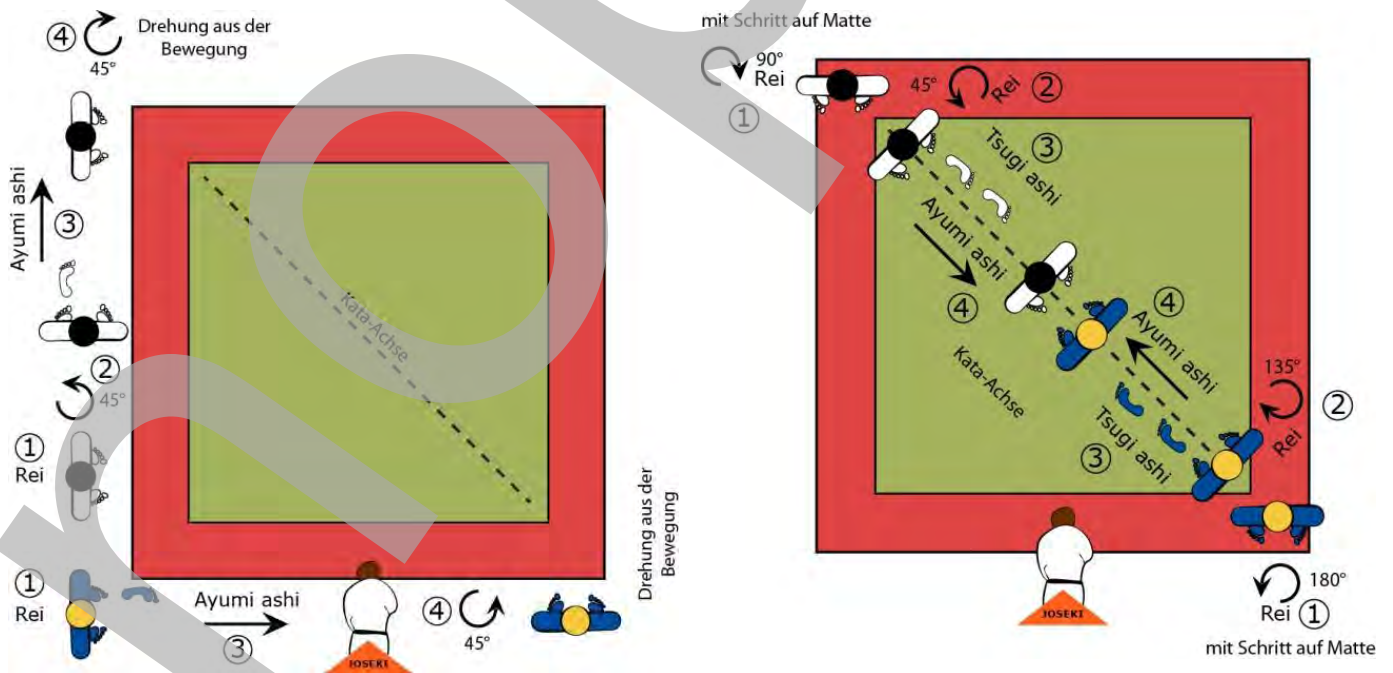
2. Gruppe (Uke greift mit Eindrehtechniken an)
 Alle Techniken mit Migi kumi kata in Ai yotsu

Angriff	Konter	Angriff	Konter
1. O soto gari	O soto gari	1. Kubi nage	Ushiro goshi
2. Hiza guruma	Hiza guruma	2. Koshi guruma	Hidari uki goshi
3. O uchi gari	De ashi barai	3. Hane goshi	Hidari sasae tsuri komi ashi
4. Hidari de ashi barai	De ashi barai	4. Harai goshi	Hidari utsuri goshi
5. Ko soto gake	Tai otoshi	5. Uchi mata	Sukul nage
6. Hidari Ko uchi gari	Sasae tsuri komi ashi	6. Kata seoi	Sumi gaeshi

Legende



Begrüßung



1. Gruppe (Uke greift mit Fegern und Sicheln an)

1. O soto gari → Angriff 	O soto gari Konter 	2. Hiza guruma → Angriff 	Hiza guruma Konter
--	----------------------------------	--	----------------------------------

Konter → Ukes Bein ist bereits in der Luft zum Sicheln

Konter → Ukes Fuß hat Kontakt mit Toris Knie

- Ausweidrehung 90°
- Wurf
- Drehung 90° in Kataachse
- Ausweidrehung 90°
- Wurf
- Drehung 90° in Kataachse

3. O uchi gari → Angriff 	De ashi barai (Ko soto gari) Konter 	4. Hidari de ashi barai → Angriff 	De ashi barai Konter
--	---	---	------------------------------------

Konter → Uke dreht nur ein, kein Wurfansatz

Konter → Ukes Bein ist bereits in der Luft zum Fegen

- rechter Schritt vor
- 90° Drehung
- beim Fall mitgehen

- Ausführung wie Ko soto gari

- links Schritt nach rechts vorne
- keine Drehung

- keine Schritte

5. Ko soto gake → Angriff 	Tai otoshi Konter 	6. Hid. Ko uchi gari → Angriff 	Sasae tsuri komi ashi Konter
---	---------------------------------	--	--

Konter → Ukes Bein ist bereits in der Luft zum Einhaken

Konter → Ukes Bein ist bereits in der Luft zum Sicheln

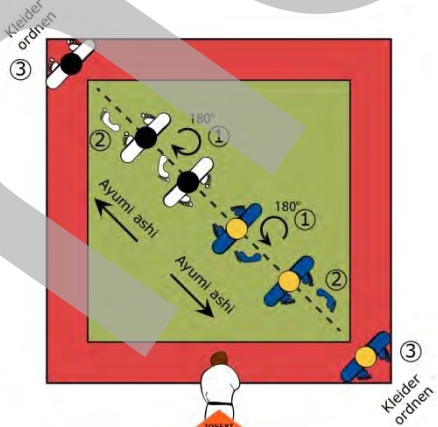
- beim Fall mitgehen

- beim Eindrehen Schritt links zurück

- keine Drehung
- beim Fall mitgehen

- Drehung 90° mit Rückschritt rechts
- Drehung 90° in Kataachse
- **Aufstehen → Rückschritt**

Ende 1. Serie



2. Gruppe (Uke greift mit Eindrehtechniken an)

1. Kubi nage Angriff 	Ushiro goshi Konter 	2. Koshi guruma Angriff 	Hidari uki goshi Konter
------------------------------------	-----------------------------------	---------------------------------------	---------------------------------------

Konter → nach Eindrehen, vor Hüfteinsatz

- Kawaishi Eingang
- kein Positionswechsel

Konter → nach Eindrehen bei ca. 45°

- Kawaishi Eingang
- Schritt links vor
- Wurf → links zurück

3. Hane goshi Angriff 	Hidari Sasae tsuri komi ashi Konter 	4. Harai goshi Angriff 	Hidari utsuri goshi Konter
-------------------------------------	---	--------------------------------------	--

Konter → beim Eindrehen, ausweichen 45° rechts

- Kodokan Eingang
- Drehung 45° rechts
- Schritt links rückwärts
- rechts blockt links
- zurück drehen 45°

Konter → Ukes Bein ist in der Luft zum Fegen

- Kodokan Eingang
- Kein Positionswechsel
- rechts kleiner Schritt zurück

5. Uchi mata Angriff 	Sukui nage Konter 	6. Kata seoi Angriff 	Sumi gaeshi Konter
------------------------------------	---------------------------------	------------------------------------	----------------------------------

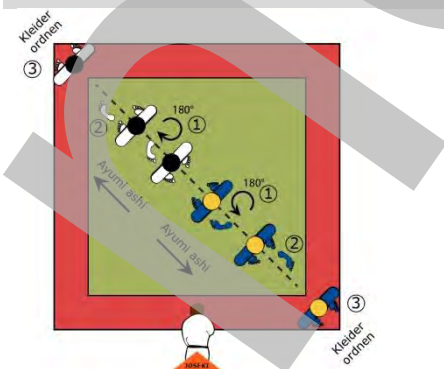
Konter → Bein setzt zum Sicheln an

- Kodokan Eingang
- links versetzt zu UKE
- linkes Bein sicheln
- kein Positionswechsel
- links zurück → Wurf → links vor

Konter → nach Ausheben, nach rechts rutschen

- Kodokan Eingang
- wie bei der Nage no kata
- **Aufstehen → Rückschritt**

Ende 2. Serie



Abgrüßen

- nach dem Kleider ordnen
- 180° zueinander rechts
- 135° zJO u SEKI links
- REI zu JOSEKI
- 135° zueinander rechts
- REI zu UKE
- 45° rechts mit Schritt zum Mattenrand
- REI zur Matte rechts rückwärts von Matte