

Stand-Prüfungsprogramm Blau

Hane-Goshi Hüftsprungwurf



Ashi-Guruma Beinrad



O-Guruma Grosses Rad



Sukui-Nage Schaufelwurf



Stand-Prüfungsprogramm Blau

Te-Guruma Handrad



Ushiro-Goshi Hüftgegenwurf



Utsuri-Goshi Wechsel-Hüftwurf

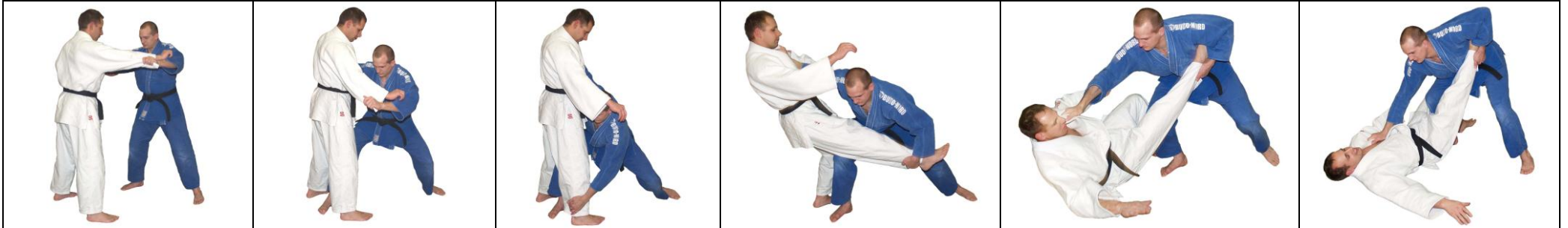


Morote-Gari Zweihand-Sichel



Stand-Prüfungsprogramm Blau

Kuchiki-Daoshi Einen morschen Baum umdrücken



Alle Würfe mit einer Osaie-Komi-Waza (Haltegriff) beenden.

Boden-Prüfungsprogramm Blau

Ude-Garami Armbeugehebel



Ude-Hishigi-Waki-Gatame Arm biegen durch seitliche Kontrolle



Boden-Prüfungsprogramm Blau

Nami-Juji-Jime	Normales Kreuzwürgen	Kata-Juji-Jime	Halbes Kreuzwürgen	Gyaku-Juji-Jime	Verkehrtes Kreuzwürgen
					
Okuri-Eri-Jime Mit beiden Kragen Würgen					
					
Mae-Ukemi Fallübung vorwärts					
					

Alle Würfe mit einer Osaе-Komi-Waza (Haltegriff) beenden.

Drei Drehungen einer Verteidigungs-Bank (Uke Bankposition)

Würfe und Haltegriffe des Gelb bis Grün-Gurt-Prüfungsprogramms können auch abgefragt werden!!!