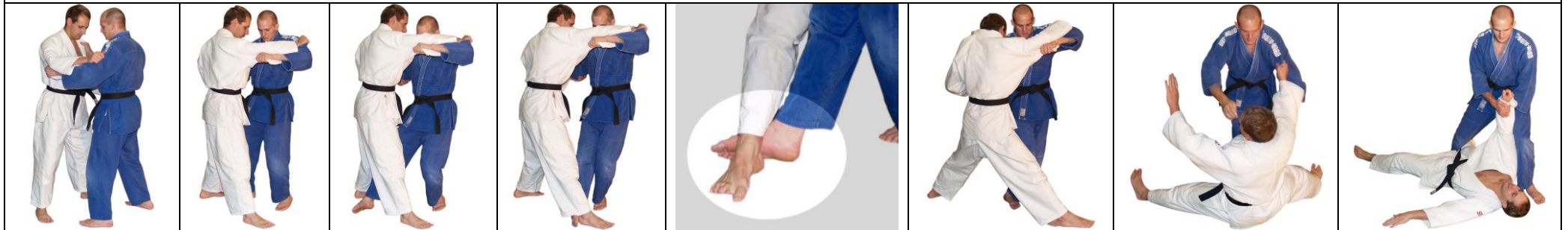


Stand-Prüfungsprogramm Gelb

O-Uchi-Gari Grosse Innensichel



Ko-Uchi-Gari Kleine Innensichel



Tai-Otoshi Körpersturz



Alle Würfe mit einer Osaе-Komi-Waza (Haltegriff) beenden.
Zwei Drehungen einer Verteidigungs-Bank (Uke Bankposition)
Zusätzlich alle Techniken des Halb-Gelb Prüfungsprogramms!

Boden-Prüfungsprogramm Gelb

Tate-Shiho-Gatame Reitvierer



Kami-Shiho-Gatame Kopfvierer



Yoko-Ukemi Judorolle Seitwärts

