

Stand-Prüfungsprogramm Grün

Tomoe-Nage Kopfwurf



Yoko-Otoshi Seitsturz



Tani-Otoshi Talfallzug

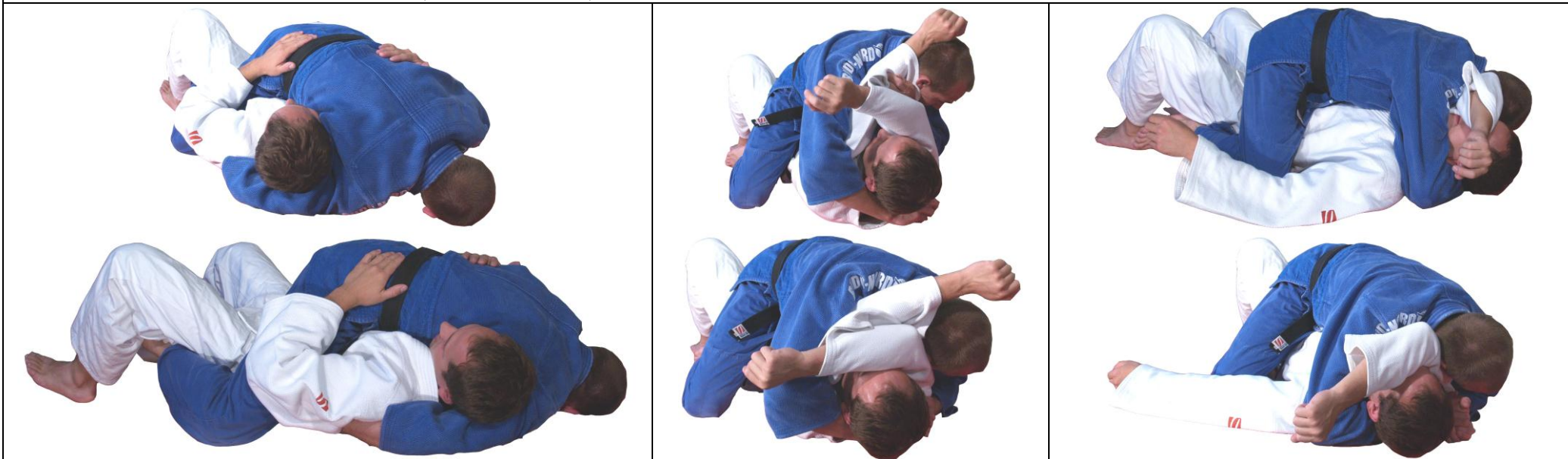


Seoi-Otoshi Schultersturz



Boden-Prüfungsprogramm Grün

Tate-Shiho-Gatame Reitvierer (drei Varianten)



Ude-Hishigi-Juji-Gatame Arm biegen durch kreuzweise Kontrolle



Alle Würfe mit einer Osaе-Komi-Waza (Haltegriff) beenden.
Drei Drehungen einer Verteidigungs-Bank (Uke Bankposition)

Zusätzlich alle Techniken des Halb-Grün Prüfungsprogramms!

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