

Stand-Prüfungsprogramm Orange

De-Ashi-Barai Fussfegen



Okuri-Ashi-Barai Fussnachfegen



Tsuri-Komi-Goshi Hebezug-Hüftwurf



Harai-Goshi Hüftfegen



Boden-Prüfungsprogramm Orange

Kata-Gatame Schulter-Haltegriff



Kuzure-Kesa-Gatame Variante des Schärpen-Haltegriffs (drei Varianten)



Alle Würfe mit einer Osaie-Komi-Waza (Haltegriff) beenden.
Drei Drehungen einer Verteidigungs-Bank (Uke Bankposition)
Zusätzlich alle Techniken des Halb-Orange Prüfungsprogramms!
Würfe und Haltegriffe des Gelb-Gurt-Prüfungsprogramms können auch abgefragt werden!!!