

Stand-Prüfungsprogramm Halb-Orange

Ko-Soto-Gari Kleines Aussensichel



Ko-Soto-Gake Kleines äusseres Einhängen



O-Goshi Grosser Hüftwurf



Ippon-Seoi-Nage Punkt-Schulterwurf



Boden-Prüfungsprogramm Halb-Orange

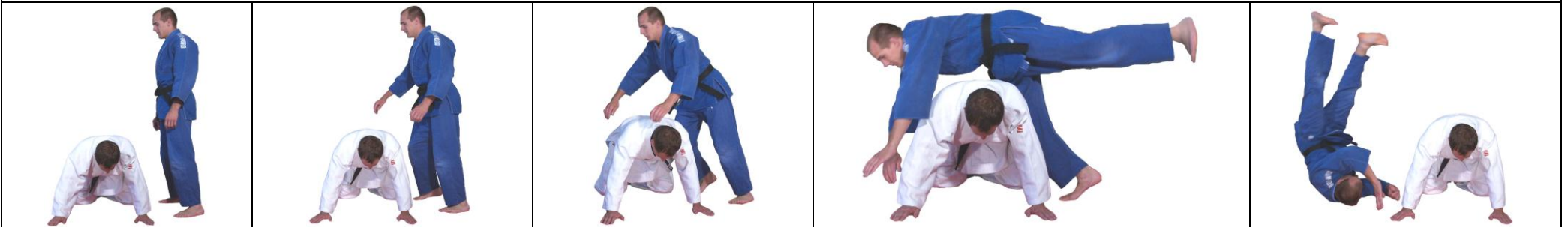
Kuzure-Kami-Shiho-Gatame Variante des Kopfvierers



Hon-Kesa-Gatame Grundform des Schärpen-Haltegriffs



Mae-Mawari-Ukemi über ein Hindernis Judorolle Vorwärts



Ushiro-Ukemi über ein Hindernis Judorolle Rückwärts

