

4 KYU - GRAD - SHI-KYU - ORANGE - BÜRTEL - SCHAUAFEL NR II
WÜRFE - MAGE - WAZA



KO-SOTO
GARI



KO-UCHI
GARI



GOSHI-BURUMA



TSURI-KOMI
GOSHI



OKUR-ASHI
BARAI



TAI-OTOSHI



HARAI-BOSHI



UCHI-MATA

HALTEGRIFFE - OSAE -

CLUB EIGENTUM



NIPPON LEMBO

WÜRBEGRIFFE - SHIME - WAZA



GYAKU-KESA - GATAME



YOKO-SHIHO - GATAME



MUNE - GATAME



KATA-JUJI
JIME



KATA-JUJI
JIME



GYAKU-JUJI
JIME

HEBEL - KANETSU - WAZA



UDE-HISHIGI
JUJI-GATAME



UDE-GARAMI



UDE-HISHIGI

FALLEN NACH ALLEN SEITEN UND RICHTIGES
AUFSTEHEN IN GUTER TECHNIK.
8 WÜRFE, 3 HALTEGRIFFE, 3 WÜRBEGRIFFE,
3 HEBEL, RANDORI.
STICHPROBENARTIGE KONTROLLE DER ÜBUNGEN
AUS DEN BISHERIGEN PRÜFUNGEN.

3 KYU - GRAD - SAN-KYU - GRÜNER - BÜRTEL - SCHAUAFEL NR III
WÜRFE - MAGE - WAZA



KO-SOTO
GAKE



TSURI-BOSHI



YOKO-OTOSHI



ASHI-BURUMA



HANE-BOSHI



HARAI-TSURI
KOMI-ASHI



TOMOE-MAGE



KATA-BURUMA

HALTEGRIFFE - OSAE - WAZA

WÜRBEGRIFFE - SHIME - WAZA



TATE-SHIHO
GATAME



KUZURE-KESA
GATAME



KATA-OSAE
GATAME



YOKO-JUJI
JIME



USHIRO-JIME



OKURI-ERI
JIME



KATA-HA
JIME

HEBEL - KANETSU - WAZA

CLUB - EIGENTUM



YOKO-HIZA
GATAME



KAMI-UDE-
HISHIGI - JUJI-GATAME



NIPPON LEMBO



HADAKA-JIME



TOMOE-JIME



ERI-JIME



KENSUI-JIME

DAS FALLEN WIRD JETZT GUT BEHERRSCHT
UND NACH ALLEN SEITEN GEZEIGT. 8 WÜRFE,
3 HALTEGRIFFE, 8 WÜRBEGRIFFE, 4 HEBEL,
RANDORI, KAMPF, STICHPROBENARTIGE KONTROLLE DER ÜBUNGEN
AUS DEN BISHERIGEN PRÜFUNGEN.

YOKO-UDE HISHIGI KAMI-HIZA-GATAME UDE-HISHIGI HEMKAWAZA GYAKU-JUJI