



DJK Roland Köln West e.V. – Abteilung Judo

**Gürtelprüfung 8.Kyu (weiß-gelb)
Prüfungsprogramm als QR-Code**

Fallschule Rückwärts



Fallschule Seitwärts



O-goshi / Uki-goshi



O-soto-otoshi



Kuzure-kesa-gatame



Mune-gatame



Anwendung Stand



Anwendung Stand



Anwendung Boden



Befreiung



Randori

