



**DJK Roland Köln West e.V. – Abteilung Judo**

---

**Gürtelprüfung 7.Kyu (gelb)**  
**Prüfungsprogramm als QR-Code**

---

**Seoi-otoshi**



**O-goshi**



**Uki-goshi**



**O-uchi-gari**



**Kesa-gatame**



**Yoko-shiho-gatame**



**Kami-shiho-gatame**



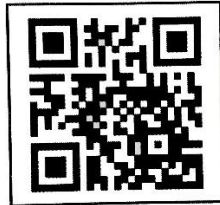
**Tate-shiho-gatame**



**Befreiung**



**Befreiung**



**Befreiung**



**Befreiung**



**Umdreher Bank**



**Umdreher Bauch**



**Haltegriffwechsel**



**Judorolle**



**Anwendung Stand**



**Anwendung Stand**



**Randori**

