



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

**Gürtelprüfung 6.Kyu (gelb-orange)  
Prüfungsprogramm als QR-Code**

**Ippon-seoinage**



**Tai-otoshi**



**De-ahsi-barai**



**Ko-uchi-gari**



**Kesa-gatame**



**Yoko-shiho-gatame**



**Kami-shiho-gatame**



**Tate-shiho-gatame**



**Ko-soto-gari / gake**



**Ko-uchi-gari (Haltegr.)**



**O-uchi-gari (Haltegr.)**



**Befreiungen**



**Verteid. Rückenlage**



**Angriff Rückenlage**



**Judorolle**



**Anwendung Stand**



**Anwendung Stand**



**Anwendung Stand**



**Anwendung Stand**



**Anwendung Stand**

