



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

