



DJK Roland Köln West e.V. – Abteilung Judo

**Gürtelprüfung 5.Kyu (orange)
Prüfungsprogramm als QR-Code**

Morote-seoinage



O-soto-gari



Harai-goshi



Okuri-ashi-barai



**Sasae-tsuri-komi-ashi
Hiza-guruma**



Juji-gatame



Ude-gatame



Bank zu Juji-gatame



Befr. Zu Juji-gatame



Befr. Zu Ude-gatame



Einsatz Beinklammer



Befr. Beinklammer



Kombination 1



Kombination 2



Konter 1



Konter 2



Judorolle



Randori

