

DJK Roland Köln West e.V. – Abteilung Judo

Gürtelprüfung 4.Kyu (orange-grün)
Prüfungsprogramm als QR-Code

O-uchi-barai



Ko-uchi-barai



Tomoe-nage



Yoko-tomoe-nage



Koshi-uchi-mata



Tsuri-komi-goshi



Ko-uchi-maki-komi



Blocken



Anwendung Koshi.



Anwendung Tsuri.



Sinnvolle
Ausgangslage



Sinnvolle
Ausgangslage



Waki-gatame



Ude-gatame



Kesa. Zu Waki.



Kesa. Zu Ude.





DJK Roland Köln West e.V. – Abteilung Judo

**Gürtelprüfung 4.Kyu (orange-grün)
Prüfungsprogramm als QR-Code**

Bank zu Haltegriff



Freier Fall



Bank zu Waki-gatame



**Eigene Rückenlage zu
Ude-gatame**



**Eigene Rückenlage zu
Juji-gatame**



Randori

