

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**

