



DJK Roland Köln West e.V. – Abteilung Judo

Gürtelprüfung 3.Kyu (grün)
Prüfungsprogramm als QR-Code

Hane-goshi



Koshi-guruma



Sumi-geashi



Tani-otoschi



Ushiro-goshi



Kombination



Kombination



Anwendung



Anwendung



Anwendung



Anwendung



Anwendung



Übergang



Übergang



Ashi-garami



Ashi-gatame



Freier Fall



Kata



Randori

