



DJK Roland Köln West e.V. – Abteilung Judo

Gürtelprüfung 2.Kyu (blau)
Prüfungsprogramm als QR-Code

Ashi-uchi-mata



Utsuri-goshi



Yoko-gake



Yoko-otoshi



Anwendung Stand



Anwendung Stand



Anwendung Stand



Kata



Juji-jime



Hadaka-jime



Okuri-eri-jime



Kata-ha-jime



Anwendung Boden



Anwendung Boden



Anwendung Boden



Anwendung Boden



Freier Fall



Randori

