



DJK Roland Köln West e.V. – Abteilung Judo

**Gürtelprüfung 1.Kyu (braun)
Prüfungsprogramm als QR-Code**

Ashi-guruma



O-guruma



Soto-maki-komi



Hane-maki-komi



Sukui-nage



Te-guruma



Kata-guruma



Ura-nage



Yoko-guruma



Sankaku



Kata-te-jime



Kata



Anwendung Stand



Anwendung Stand



Anwendung Stand



Anwendung Stand



Freier Fall



Übergang



Übergang





DJK Roland Köln West e.V. – Abteilung Judo

**Gürtelprüfung 1.Kyu (braun)
Prüfungsprogramm als QR-Code**

Anwendung Boden



Anwendung Boden



Anwendung Boden

