

Prüfungsprogramm 1 Kyu (braun)



Kata-Guruma



Hane-Maki-Komi



Soto-Maki-Komi



Ashi-Guruma



O-Guruma



Te-Guruma



Uki-Otoshi



Ura-Nage



Yoko-Guruma



Kata-Te-Jime



Sankaku-Osae-Gatame / Gatame / Jime