

Prüfungsprogramm 4 Kyu (orange-grün)



Tsuri-Komi-Goshi



O-Uchi-Barai



Ko-Uchi-Barai



Tomoe-Nage



Ko-Uchi-Maki-Komi



Goshi-Uchi-Mata



Ude-Gatame



Waki-Gatame