

Aktionen für Prüfung zum 6.Kyu gelb-orange

					
Ko-soto-gake	O-uchi-gari	O-goshi	Morote-seoi-nage	Uki-goshi (links)	Ippon-seoi-nage (links)
					
Ushiro-kesa-gatame	Ura-gatame	Uki-gatame	Ura-kami-shiho-gatame	Kesa-gatame nach Übergang Stand zu Boden	Kami-shiho-gatame aus Umdreher gegen Bauchlage

Ukemi (Fallen) rückwärts mit Rolle, seitwärts rechts und links , Rolle vorwärts rechts und links

2 x Stand-Randori mit Situationsvorgabe zBsp Wurftechnik vorgeben, Partner weicht aus etc