

Aktionen für Prüfung zum 7.Kyu gelb

					
Ko-soto-gake		O-goshi		Uki-goshi (links)	
					
kesa-gatame	Tate-shiho-gatame	Yoko-shiho-gatame	Kami-shiho-gatame		

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

Übergang Stand zu Boden

2 x Boden-Randori