orange auf orange-grün

Aufgaben	**Kyu**	**4.Kyu**					
Fallen nach allen Seiten		X					
Rolle über ein Hindernis		X					
12 Würfe aus:		X					
O-soto-gari (Pflicht)	8	Ashi					
O-uchi-Gari	7	Ashi					
De-ashi-barai	6	Ashi					
Sasae-tsuri-komi-ashi	5	Ashi					
Ko-uchi-gari	5	Ashi					
Uchi-mata (Pflicht)	5	Ashi					
Ko-soto-gari/Ko-soto-gake		Ashi					
Uki-goshi	8	Koshi					
O-goshi	7	Koshi					
Tsurikomi-goshi	5	Koshi					
Sode-tsurikomi-goshi		Koshi					
Harai-goshi (Pflicht)	5	Koshi					
Koshi-guruma		Koshi					
Ippon-seoi-nage	7	Te					
Morote-seoi-nage	6	Te					
Tai-otoshi	6	Te					
3 Eindrehtechnik Hauptseite		X					
3 Eindrehtechnik Gegenseite		X					
3 Kansetsu-waza		X					
>Juji-gatame		X					
>Ude-garami		X					
>weitere Gruppe		X					
6 Standardsituationen		X					
>Werfen zum Halten		X					
>Angriff gegen Bank/Bauchlage		X					
>Lösen der Beinklammer		X					
>Angriff aus der Rückenlage		X					
>Angriff gegen die Rückenlage		X					
Abwehr gegen Hebeltechnik		X					
2 Randori Stand (2 Minuten)		A					
2 Randorti Boden (2 Minuten)		A					
2 * Teilnahme am Wettkampf		B					