

gelb-orange auf orange

Aufgaben	Kyu	5.Kyu					
im 9. Lebensjahr		X					
Rückwärts rolle rechts/links		X					
Seitwärts rechts/links		X					
Vorwärts Rolle rechts/links		X					
9 Würfe aus:		X					
O-soto-gari	8	Ashi					
O-uchi-Gari	7	Ashi					
De-ashi-barai	6	Ashi					
Sasae-tsuri-komi-ashi		Ashi					
Ko-uchi-gari		Ashi					
Uchi-mata		Ashi					
Ko-soto-gari/Ko-soto-gake		Ashi					
Uki-goshi	8	Koshi					
O-goshi	7	Koshi					
Tsurikomi-goshi		Koshi					
Sode-tsurikomi-goshi		Koshi					
Harai-goshi		Koshi					
Koshi-guruma		Koshi					
Ippon-seoi-nage	7	Te					
Morote-seoi-nage	6	Te					
Tai-otoshi	6	Te					
3 Fußtechniken		X					
3 Eindrehtechnik Hauptseite		X					
3 Eindrehtechnik Gegenseite		X					
4 Befreiungen aus Halten		X					
> Auf den Bauch drehen		X					
>Ein Bein klammern		X					
>Mit beiden Beinen klammern		X					
>Brücke und Überrollen		X					
4 Standardsituationen		X					
>Werfen zum Halten		X					
>Angriff gegen Bank/Bauchlage		X					
>Lösen der Beinklammer		X					
Abwehr gegen Hebeltechnik		X					
Angriff Bank mit Juji-Gatame		X					
2 Randori Stand (2 Minuten)		A					
2 Randori Boden (2 Minuten)		A					
2 * Teilnahme am Wettkampf		B					